

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт
физической культуры»**

**Федеральная целевая программа
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2006-2015 ГОДЫ»**

В.А. АНТИПОВ

Образовательная программа

**Первичная профилактика
наркомании
и применения допинга в спорте**

**для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, колледжей
и училищ олимпийского резерва, спортивных классов
общеобразовательных школ**

Под общей редакцией докт. пед. наук, проф. С.П. ЕВСЕЕВА

и докт. мед. наук Д.В. ЧЕРКАШИНА

Санкт-Петербург, 2012

Печатается по решению Ученого совета ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры» от 25 января 2012 года, протокол № 1

АНТИПОВ Вячеслав Александрович.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ: Образовательная программа для спортивного резерва учреждений дополнительного физкультурного образования и общеобразовательных школ, имеющих спортивные классы / Под общей редакцией Заслуженного работника высшей школы РФ, доктора педагогических наук, профессора С.П. ЕВСЕЕВА и доктора медицинских наук Д.В. ЧЕРКАШИНА. - Санкт-Петербург: ФГБУ СПбНИИФК, 2012. - 32 с.

Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» для учреждений дополнительного физкультурного образования и общеобразовательных школ, имеющих спортивные классы, разработана в соответствии с Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», Федеральной целевой программой «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2006-2009 годы» и Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации №544 от 23 июля 2009 года «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации».

Содержание программы включает в себя философские, медицинские и педагогические понятия о здоровом образе жизни на основе физической активности детей и подростков школьного возраста; олимпийских идеалах и принципах справедливой игры в спорте - «Фэйр Плэй»; основы формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к допингу в спорте, табакокурению, алкоголю и наркотическим средствам и другим психоактивным веществам.

Рекомендовано Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР, колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ

Рецензенты:

Растворцев Николай Васильевич - первый заместитель председателя Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

Родионова Лариса Валерьевна - начальник отдела по информационно-аналитическому обеспечению развития отрасли и внешним связям Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

Гаврилов Дмитрий Николаевич - кандидат педагогических наук, доцент, зав. сектором социально-педагогических проблем физической активности СПбНИИФК

Редактор: кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Антипова

© СПбНИИФК, 2012

© АНТИПОВ В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	5
Понятие наркомании, наркотизма и профилактики наркомании ...	8
Понятие олимпийских идеалов, справедливой игры - «Фэйр Плэй» и проблемы допинга в спорте	10
Цели, задачи образовательной программы и способы ее реализации	14
Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивно-оздоровительной и начальной спортивной подготовки	18
Содержание образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивно-оздоровительной и начальной спортивной подготовки	18
Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивной специализации учреждений дополнительного физкультурного образования и спортивных классов общеобразовательных школ	21
Содержание образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивной специализации учреждений дополнительного физкультурного образования и спортивных классов общеобразовательных школ	21
Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учреждений дополнительного физкультурного образования	25

Содержание образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учреждений дополнительного физкультурного образования	25
Использованная литература	28
Рекомендуемая литература	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социальная значимость проблемы борьбы с наркоманией заключается в том, что употребление наркотиков (в международной терминологии психоактивных веществ - ПАВ) приводит к опаснейшим соматическим и социальным заболеваниям - наркомании и токсикомании. Наркотики оказывают губительное воздействие на организм человека, изменяя его психоэмоциональную сферу; ухудшают состояние функциональных систем организма, снижают уровень общей физической работоспособности. Наркомания зачастую влечет за собой криминальное поведение индивидуума и криминализацию общества в целом, раннюю инвалидизацию и смертность в молодом, наиболее работоспособном и репродуктивном, возрасте, способствует распространению эпидемий вирусных гепатитов и ВИЧ-инфекций. Наркомания представляет одну из наиболее серьезных угроз национальной безопасности страны, ухудшая генофонд, нанося непоправимый вред нравственному и физическому здоровью населения. По оценке экспертов, каждый наркоман вовлекает в употребление наркотиков 13-15 чел. Из числа наркоманов, как свидетельствует статистика, почти 20% - школьники; отмечены случаи первичного употребления наркотиков детьми 9-13 лет и даже 6-7 лет [1,2].

Проблема применения допинга в спорте стоит не менее остро, чем проблема наркотизации общества. Допинг наносит непоправимый вред здоровью спортсменов, ставит в неравные условия соревнующихся, подрывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. По существу, допинг должен быть приравнен к наркотикам. В этом случае подход к проблеме применения допинга в спорте будет однозначным. Решение проблемы борьбы с применением допинга в спорте предполагает два направления: 1- совершенствование законодательной базы по запрету применения допинга в спорте на международном и государствен-

ном уровнях; 2 – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в сознании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры – «Фэйр Плэй».

Вариативная образовательная программа первичной профилактики наркомании и применения допинга в спорте (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», Приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации №544 от 23 июля 2009 года «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации» и Федеральной целевой программой «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2006-2009 годы» [3,4,5]. Программа предназначена для спортивного резерва учреждений дополнительного физкультурного образования и общеобразовательных школ, имеющих спортивные классы. При этом в соответствии с Федеральным законом от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" под спортивным резервом понимаются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации. Программа может реализовываться тренерами и методистами учреждений дополнительного физкультурного образования, социальными педагогами, классными руководителями, педагогами внеклассной работы, воспитательной службы, ОБЖ и физической культуры, деятельность которых предусмотрена в общеобразовательных школах, имеющих спортивные классы. Программа состоит из двух основных образовательных блоков:

I блок – знания о здоровом образе жизни и пользе систематических занятий физическими упражнениями и спортом; олимпийских идеалах, принципах справедливой игры - «Фэйр Плэй».

II блок – знания о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ; применения допинга в спорте.

Программный материал начального уровня доступными средствами должен обеспечить создание у учащихся первого представления об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры – «Фэйр Плэй», о здоровом образе жизни, пользе физических упражнений и занятий спортом, о вредном влиянии курения и алкоголя на здоровье человека. На спортивно-оздоровительном этапе, этапах начальной спортивной подготовки и спортивной специализации учащиеся в рамках Программы получают более глубокие знания об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры – «Фэйр Плэй» в спорте, о необходимости для человека физической активности на основе систематических занятий физическими упражнениями и спортом, приобретают практические навыки по противостоянию вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ), узнают о вреде применения допинга в спорте. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у учащихся на современном знаниевом уровне формируются устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам, физической культуре и спорту, здоровому образу жизни; осознанно исповедуется принцип справедливой игры – «Фэйр Плэй», вырабатывается резко отрицательное отношение к применению допинга в спорте, вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ). Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства принимают активное участие в первичной профилактике применения допинга в спорте и наркомании среди учащихся групп начальной подготовки и тренировочных групп, выступая в роли волонтеров-организаторов.

ПОНЯТИЕ НАРКОМАНИИ, НАРКОТИЗМА И ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ

Понятия «наркомания» и «наркотизм», имея один корень, не идентичны. **Наркомания (как и токсикомания) - это заболевание, вызванное систематическим употреблением наркотических веществ и проявляющееся в психической и физической зависимости от них.** При этом психоактивными веществами принято называть все химические соединения растительного и синтетического происхождения, непосредственно влияющие на психическое состояние человека. Если к наркотикам относят те психоактивные вещества, которые при однократном употреблении могут вызвать изменение психического социально опасного состояния, а при систематическом употреблении - психическую или физическую зависимость от него, то некоторые менее опасные лекарственные препараты, алкоголь, никотин и ряд веществ, содержащих ароматические углеводороды, относят к токсикоманическим. В отличие от наркомании **наркотизм представляет собой социальное явление, выражающееся в наличии статистически устойчивого употребления частью популяции наркотических (токсикоманических, психотропных) средств, влекущего определенные негативные медицинские и социальные последствия.** Как отмечает Филиппова И.Б. [6], злоупотребление наркотическими и токсикоманическими веществами **без зависимости** от них еще не является наркоманией или токсикоманией. Развитие заболевания во всех случаях химической зависимости проходит несколько этапов, первым и наиболее значимым из которых представляется период формирования **аддиктивного поведения** (addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – проявляющегося в злоупотреблении различными веществами, изменяющими психическое состояние индивидуума, но до периода физической зависимости от них.

Таким образом, обществу предстоит бороться и с наркотизмом, как негативным социальным явлением, и с наркоманией, как болезнью.

В практике борьбы со злоупотреблением наркотических веществ, как правило, используется лишь второе понятие – «наркомания», включающее в себя и социальную, и медицинскую сущность явления.

В статье 1 "Основные понятия" Федерального закона РФ "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 25 октября 2006 года **профилактика наркомании определяется как совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании [7].**

В Резолюции научно-практического семинара "Новое понимание "профилактики наркомании" - новые возможности борьбы с наркоугрозой", который проводился для студентов и аспирантов Санкт-Петербургского Государственного Университета при поддержке Международного центра антинаркотической политики СПбГУ / ЕСАД 14-15 декабря 2006 года, предлагается несколько другая дефиниция профилактики наркомании [8]. Акцент делается не на совокупность мероприятий, а на деятельность различных субъектов. В частности, профилактика наркомании представляет собой деятельность государственных органов, религиозных концессий, общественных организаций, бизнес-структур, родителей и граждан направленную:

- на недопущение первой пробы наркотиков;
- на раннее выявление лиц с опытом потребления наркотиков и удержание их от формирования наркозависимости;
- на поддержку лиц с диагнозом "наркомания" в устойчивой ремиссии.

Это определение раскрывает содержание профилактики наркомании, как деятельность субъектов в направлении минимально необходимого набора целей и задач, имеющую четкие критерии их достижения. В зависимости от вида деятельности и способа профилактики наркомании наполняется мероприятиями политического, экономического, правового, социального, медицинского и иного характера.

ПОНЯТИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИДЕАЛОВ, СПРАВЕДЛИВОЙ ИГРЫ – «ФЭЙР ПЛЭЙ» И ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

В Олимпийской Хартии, новая редакция которой введена в действие с 11 февраля 2010 г., записано, что олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума; он соединяет спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам [9].

Профессор Ю.М. Чернецкий [10] отмечает, что ведущими философскими концептуальными идеями олимпизма:

- идея мира, мирного сосуществования различных социальных систем, государств и народов, где олимпизм выступает как системообразующий фактор;

- идея общечеловеческой ценности олимпизма, основывающаяся на интернационализме, интерсоциальном воспитании;

- идея гуманистического, всестороннего развития личности;

- идея приоритета этических ценностей в олимпизме и олимпийском образовании, исходя из философии Fair Play.

В современных условиях олимпизм выступает как общечеловеческая ценность, как существенный элемент культуры, показатель развития физической культуры молодежи.

Олимпизм - особый тип субкультуры, которому присуща своя система идеалов, принципов, целевых установок, менталитета, норм и ценностей. Данная субкультура имеет относительную самостоятельность и логику развития, для которой характерны:

- наличие в общей системе культуры относительно устойчивых образований, объединяющих людей по их общности представлений об основных жизненных ценностях и интересах, по общему типу социального поведения и имеющих функцию воспроизводства соответствующей системы межгрупповых отношений и соответствующих им индивидуальных черт;

- достаточное интегрирование в общую систему культуры;

- существование единого вектора ценностных ориентаций, присущих данному типу культуры и данной культурной эпохи, отражающего их общественный и гуманистический идеалы;

- повышенная забота субъектов субкультуры о внешности, выступающей главным фактором атрибуции, культурного самосознания и идентификации (физический облик, одежда, тип физических действий).

Одним из основных принципов олимпизма является принцип справедливой игры – Фэйр Плэй (Fair Play). Ассоциация «Европейское движение Фэйр Плэй» была образована в 1994 году; первый Европейский конгресс Фэйр Плэй состоялся в 1995 году.

В ряде литературных источников «Fair Play» переводится как «честная игра». В действительности, как утверждает проф. В.С. Родиченко, принцип Фэйр Плэй – справедливая игра - один из трех различных образцов поведения в спорте. Кроме принципа Фэйр Плэй существует два других принципа поведения – игра согласно правилам и честная игра.

На пленарном заседании 16 Европейского конгресса «Фэйр Плэй» д.п.н., проф., почетный вице-президент Олимпийского комитета России, почетный член Европейского движения «Фэйр Плэй», председатель Российского комитета «Фэйр Плэй» Владимир Сергеевич Родиченко 15 ноября 2010 года отметил, что принцип фэйр плэй, в отличие от честной игры является результатом осознанного морального выбора атлета в пользу справедливости – даже с ущербом для собственного спортивного результата или здоровья. Компоненты принципа Фэйр Плэй относятся не только к спортсмену, но и к другим субъектам спорта – функционерам спортивных организаций, тренерам, судьям, врачам, членам семьи, агентам и менеджерам, инвесторам и спонсорам, спортивным журналистам и, конечно, зрителям на спортивных сооружениях [11].

Проблема применения допинга в спорте является весьма актуальной в связи с тем, что это явление на современном этапе получило достаточное распространение благодаря непомерному стремлению спортсменов и тренеров, спортивных организаций и целых государств к достижению призовых мест в спортивных соревнованиях.

Допинг справедливо может считаться одним из видов наркомании, поскольку даже сам термин происходит от английского слова *dope*, что в переводе означает «давать наркотики». Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования запрещенных субстанций или методов, которые могут резко поднимать на короткое время нервную и мышечную силу, а также препаратов, стимулирующих синтез мышечных белков после воздействия на них нагрузок [12].

Спортивная деятельность включает практически все виды физической динамической и статической работоспособности.

Как показывают многолетние наблюдения [13], допинги спортсменами применяются в зависимости от видов спорта (табл.).

Использование допингов в различных видах спорта и их влияние
на здоровье спортсменов

Родственные виды спорта	Допинги	Влияние допингов на здоровье спортсменов
Скоростно-силовые виды: тяжелая атлетика, метания, культуризм, спринтерские дистанции в легкой атлетике, плавании, конькобежном спорте, лыжных гонках.	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др.	Резкие изменения: обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.
Виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклические виды спорта: бег, плавание, лыжные гонки, велосипедные гонки, конькобежный спорт (длинные дистанции).	Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др.	Потеря ориентации и сознания, смертельные исходы, нарушения гормонального статуса и др.
Игровые виды: футбол, баскетбол, регби, бейсбол, хоккей с мячом и с шайбой, гольф и др.	Алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуана и др.	Летальные исходы, потеря сознания, токсические эффекты.
Сложнокоординационные виды спорта: прыжки в высоту, прыжки в воду, фигурное катание, гимнастика, фехтование и др.	Алкоголь, наркотические анальгетики, транквилизаторы, бетаблокаторы и др.	Наркотическая зависимость, алкоголизм и др.
Единоборства: все виды борьбы, бокс, восточные единоборства и др.	Наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь.	Лекарственная зависимость, наркомания и др.

Как видно из таблицы, прием **допингов** вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. Кроме того допинг ставит спортсмена в неравные условия по отношению к другим участникам соревнований. На основании этих веских причин Международным олимпийским комитетом применение допинга запрещено, а спортсмены, нарушившие антидопинговые правила строго наказываются вплоть до пожизненной дисквалификации.

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И СПОСОБЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Цели образовательной программы «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте»:

- уменьшить до минимума спрос на наркотики и другие психоактивные вещества в подростково-молодежной среде на основе проведения комплекса мер с использованием средств физической культуры в учреждениях дополнительного физкультурного образования и в общеобразовательных школах, имеющих спортивные классы;

- снизить уровень наркотизма и наркомании в молодежной среде;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к применению допинга в спорте.

Общие задачи образовательной программы:

1. Создать у спортсменов спортивного резерва представление о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков и других ПАВ для организма человека и общества.

2. Обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте, наркотикам и другим вредным привычкам, личной ответственности за поведение.

3. Сформировать у учащихся устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам и ценностям, здоровому образу жизни.

4. Вовлечь в систематические занятия физическими упражнениями и спортом к 2015 году до 60% детей школьного возраста, а к 2020 – до 80%, согласно "Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года".

5. Обеспечить участие подростков в первичной профилактике наркомании и применения допинга в качестве волонтеров.

Образовательная программа включает в себя организованные теоретические и практические занятия, а также самостоятельную работу учащихся. Реализация Программы осуществляется в рамках внеклассной и внешкольной работы. В спортивных классах общеобразовательных школ практические занятия могут проводиться за счет третьего урока физической культуры. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Программы организуются в рамках учебно-тренировочного процесса дополнительного физкультурного образования.

Первичная профилактика наркомании, учитывая нижнюю возрастную границу группы риска, реализуется в первую очередь в общеобразовательных учреждениях, а первичная профилактика применения допинга в спорте – в учреждениях дополнительного физкультурного образования и спортивных классах общеобразовательных школ. Одной из научных проблем в организации первичной профилактики наркомании и применения допинга в спорте является выбор средств и методов. Основная форма проведения первичной профилактики наркомании и применения допинга в спорте - организованные урочные занятия, т.е. учебный процесс, в результате которого учащимися приобретаются определенные знания о влиянии наркотических веществ и стимулирующих веществ на организм человека, последствиях наркомании и применения допинга в спорте для индивидуума и общества. В этом смысле представляется целесообразным использовать в реализации антинаркотической и антидопинговой образовательных программ **компетентностный подход**, на который делается существенная ставка в сегодняшнем образовании.

Компетентностный подход подразумевает резкую переориентацию оценки результата образования с понятий «подготовленность», «образо-

ванность», «общая культура», «воспитанность», на понятия «компетенция», «компетентность» обучающихся [14]. Он напрямую связан с всесторонней подготовкой и воспитанием индивидуума не только в качестве специалиста, но и социализацией личности.

Компетентностный подход включает элементы [15]: определение целей; отбор содержания образования; организацию образовательного процесса; выбор образовательных технологий; оценку результатов.

На основе методологии проф. Хуторского А.В. [16] определено содержание следующих ключевых образовательных компетенций в сфере первичной профилактики наркомании на основе использования средств физической культуры и спорта и профилактики применения допинга в спорте на основе идеалов и ценностей олимпизма.

Учебно-образовательные компетенции – знания в области воздействия наркотических веществ и применения допинга на организм человека, последствий наркомании и вредных привычек, приема допинга в спорте для индивидуума и общества; совокупность знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья человека, ведение им здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек.

Информационные компетенции – умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию в области профилактики наркомании и вредных привычек, применения допинга и определяющем влиянии физических упражнений на психофизическое развитие и здоровье человека. Для этого учащимися используются печатные и электронные средства (СМИ, ТВ, Интернет, др. технические средства). Информационные компетенции включают также умения учащихся организовывать, преобразовывать, сохранять и доводить полученную информацию до родственников, друзей и знакомых.

Коммуникативные компетенции – способность взаимодействия с окружающими, навыки работы в различных социальных группах, в том числе и маргинальных, умения доказывать окружающим опасность наркомании и асоциального поведения молодежи, применения допинга в спорте, преимущества систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Общекультурные компетенции - осведомленность в области гуманистических ценностей, глубокие познания мировой и отечественной культуры, в том числе знания олимпийской культуры и истории спорта.

Компетенции личностного самосовершенствования – владение способами самосовершенствования личности в целях гармоничного развития.

Ценностно-смысловые компетенции – устойчивые ценностные ориентации индивидуума к физической культуре и спорту, физической активности и здоровому образу жизни; идеалам и ценностям олимпизма, осознанный на основе внутренней культуры отказ вредных привычек, в том числе употребления наркотических веществ; неукоснительное соблюдение антидопинговых правил.

Ключевые образовательные компетенции в сфере первичной профилактики наркомании и применении допинга расположены в данном случае в порядке значимости: от знаниевого уровня к компетенциям в сфере мировоззрения индивидуума, связанного с его ценностными ориентирами. В первичной профилактике наркомании компетентность спортсменов олимпийского резерва будет выражаться в способности самостоятельно и ответственно использовать полученные знания по наркомании и антидопинговым правилам на практике. Как показывают результаты исследований, реализация образовательного процесса первичной профилактики наркомании с использованием средств физической культуры и спорта должна комплексно осуществляться на основе компетентностного подхода. Тот же

подход должен использоваться и в первичной профилактике применения допинга, учитывая причастность допинга к наркомании.

Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивно-оздоровительной и начальной спортивной подготовки

№ п/п	Содержание	Всего Часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика
1.	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
2.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	10	6	4
3.	Физическая активность, физические упражнения и спорт	10	4	6
4.	История Олимпийских игр. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Первое понятие о Фэйр Плэй.	10	6	4
	ИТОГО	34	18	16

СОДЕРЖАНИЕ образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивно-оздоровительной и начальной спортивной подготовки

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

(4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

1. Элементарные понятия о здоровье человека. Почему быть здоровым важно и для человека, и для общества.

2. Условия сохранения здоровья. Почему о своем здоровье нужно заботиться с детства.

Практические занятия (2 часа)

Изображение учащимися с помощью художественных средств (рисунка, лепки, вышивки, театральных сценок и т.п.) проблемы здоровья человека.

Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

(10 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

1. Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.

2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования о вредных для человека привычках.

Практические занятия (4 часа)

Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя».

Тема 3. «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

(10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

1. Элементарные понятия о физической культуре и спорте. История физической культуры.

2. Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.

3. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Практические занятия (6 часов)

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.

2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся.

Тема 4. «История Олимпийских игр.

Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма»

(10 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

1. История античных спортивных игр. Олимпийские игры Древней Греции. Возрождение Олимпийских игр. Пьера де Кубертен и его идеи. Ода спорту.

2. Первые Олимпийские игры современности. Олимпийская символика, олимпийский огонь, олимпийский флаг, олимпийский гимн, олимпийские клятвы, олимпийские талисманы. Элементарное понятие об идеалах и ценностях олимпизма. Понятие о Справедливой Игре – «Фэйр Плэй».

Практические занятия (4 часа)

Изображение учащимися с помощью художественных средств (рисунка, лепки, вышивки, театральных сценок и т.п.) темы Античных Олимпийских игр и Олимпийских игр современности.

Форма теоретических занятий – урочная.

Методы обучения: словесные, наглядные, игровые, практические.

Технические средства обучения: видеозаписи, компьютерные технологии, Интернет.

Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивной специализации учреждений дополнительного физкультурного образования и спортивных классов общеобразовательных школ

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и самоподготовка
1.	Здоровье человека для личности и общества	4	2	2
2.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека	10	6	4
3.	Физическая активность, физические упражнения и спорт	6	4	2
4.	Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности: связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй.	10	6	4
5.	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.	4	2	2
	ИТОГО	34	20	14

СОДЕРЖАНИЕ

образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп спортивной специализации учреждений дополнительного физкультурного образования и спортивных классов общеобразовательных школ

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

(4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Подготовка самостоятельно на компьютере учащимися 5-минутных сообщений на тему «Здоровье человека».
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сценок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

(10 внеклассных часов)

Теоретические занятия (6 часов)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Сообщения учащихся групп спортивного совершенствования (в спортивных классах - старшеклассников) о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (4 часа)

Уроки творчества на тему «Дети против табакокурения и алкоголя»: выпуск стенгазет, подготовка электронного журнала и т.п.

Тема 3. «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

(6 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

1. Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.
2. Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Способы укрепления здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие приобретению жизненно необходимых двигательных умений (рациональных способов естественных локомоций человека) и формированию двигательных навыков.

2. Проведение тестовых испытаний по состоянию физического развития и уровню физической подготовленности учащихся; проведение спортивных соревнований и спортивных праздников.

Тема 4. «Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности: связь времен. Современный олимпийский спорт.

Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй»

(10 часов)

Теоретические занятия (6 часов)

1. Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности: преемственность идей, сохранение традиций.

2. Олимпийское движение и современный олимпийский спорт. Международный олимпийский комитет и национальные олимпийские комитеты. Олимпийская хартия. Проведение Олимпийских игр, церемония открытия и закрытия Олимпийских игр. Идеалы и ценности олимпизма. Олимпийские академии и их роль в пропаганде олимпизма. Олимпийское образование: распространение знаний по олимпизму.

3. «Фэйр Плэй» - кодекс спортивной чести. Три принципа поведения в спорте: справедливая игра, честная игра и игра по правилам.

Практические занятия (4 часа)

1. Семинарские занятия по теме «Идеалы и ценности олимпизма».

2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

**Тема 5. Элементарное понятие о допинге.
Международные антидопинговые правила.
(4 часа)**

Теоретические занятия (2 часа)

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Международные антидопинговые правила. Всемирный Антидопинговый кодекс (1 января 2009 года). Федеральный закон "О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте" (от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ). Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 413-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Практические занятия (2 часа)

1. Семинар с 5-минутными докладами учащихся на тему «Влияние допинга на здоровье спортсмена».
2. Проведение дискуссии среди учащихся на тему «Мое отношение к допингу».

Форма теоретических занятий – урочная.

Методы обучения: словесные, наглядные, игровые, практические.

Технические средства обучения: видеозаписи, компьютерные технологии, Интернет.

Годовой учебно-тематический план образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учреждений дополнительного физкультурного образования

№ п/п	Содержание	Всего часов	Учебные занятия в рамках дополнительного физкультурного образования	
			Теория	Практика и Самоподготовка
1.	Здоровье человека для личности и общества.	4	2	2
2.	Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	4	2	2
3.	Физическая активность, физические упражнения и спорт.	4	2	2
4.	Олимпийское движение и социальные процессы.	8	4	4
5.	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально-нравственные аспекты.	14	10	4
	ИТОГО	34	20	14

СОДЕРЖАНИЕ образовательной программы по первичной профилактике наркомании и применения допинга в спорте для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учреждений дополнительного физкультурного образования

Тема 1: «Здоровье человека для личности и общества»

(4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

1. Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.

2. Условия и способы сохранения здоровья.

Практические занятия (2 часа)

1. Написание учащимися рефератов на тему «Здоровье человека».
2. Подготовка и проведение викторин, театральных сенок и т.п. о здоровье человека.

Тема 2. «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

(4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

1. Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
2. Написание учащимися рефератов или подготовка устных сообщений о вредных для человека привычках.
3. Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Практические занятия (2 часа)

Проведение учащимися занятий по профилактики наркомании в группах начальной подготовки (учащимися спортивных классов – в начальной школе).

Тема 3. «Физическая активность, физические упражнения и спорт»

(4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

1. Понятие личности и проблемы ее формирования в детском и подростковом возрасте. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности.

3. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья. Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для человека.

4. Сбалансированное питание человека, составление суточного рациона питания с учетом возраста и энергозатрат.

Практические занятия (2 часа)

1. Физические упражнения, способствующие формированию двигательных навыков.

2. Изучение инновационных технологий, применяемых в избранном виде спорта.

Форма теоретических занятий – урочная.

Методы обучения: словесные, наглядные, игровые, практические.

Технические средства обучения: видеозаписи, компьютерные технологии, Интернет.

Тема 4. «Олимпийское движение и социальные процессы»

(8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

1. Актуальные проблемы олимпийского спорта и спорта для всех.

2. Идеалы и ценности олимпизма в пирамиде ценностей человека и общества.

3. «Фэйр Плэй» - основа морально-этических норм в современном олимпийском спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Научные доклады учащихся по проблемам современного олимпийского спорта.

2. Деловая игра «Фэйр Плэй».

Тема 5. «Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»

(14 часов)

Теоретические занятия (10 часов)

1. Классификация допинговых средств и методов.
2. Допинг-контроль.
3. Отношение спортсменов и тренеров к применению допинга в спорте.

Практические занятия (4 часа)

1. Дискуссия по проблеме применения допинга в спорте.
2. Социологический опрос учащихся (анкетирование) с целью выявления их отношения к проблеме допинга в спорте.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Брук Т.М., Плешкова Н.Н., Белоусова Ю.В. Физкультурно-спортивные специализации как форма первичной профилактики потребления психоактивных веществ //Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 7. – С. 18-21.

2. Журавлева Л.А. Модели превенции молодежного наркотизма //Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 5. – С. 56-58.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями на 20 декабря 2011 года. – [Электронный ресурс]. - <http://minstm.gov.ru/documents/89.shtml/xPages/item.11.html>. - (дата обращения 25 декабря 2011 года).

4. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ №544 от 23 июля 2009 г. «О реализации комплекса мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации». – [Электронный ресурс]. - <http://minstm.gov.ru/documents/92.shtml/xPages/item.1697.html>. - (дата обращения 1 августа 2009 года).

5. Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2005-2009 годы. – [Электронный ресурс]. - <http://www.kreativmp.ru/fcp05-09.html>. - (дата обращения 15 января 2010 г.).
6. Управленческая модель организации деятельности общеобразовательного учреждения по профилактике химической зависимости / Сост. Филиппова И.Б. – Курган, 2002. [Электронный ресурс]. - <http://dmp.mgoru.ru/data/1461.doc>. - (дата обращения 23.12.2009).
7. Федеральный закон Российской Федерации «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 25 октября 2006 года № 170-ФЗ. – [Электронный ресурс]. - <http://www.narkopomosch.ru/committee/law/federalz-3/>. – (дата обращения 12 декабря 2008).
8. Новое понимание профилактики наркомании - новые возможности борьбы с наркоугрозой. [Электронный ресурс]. - http://www.narkotiki.ru/ecolumn_6383.html. - (дата обращения 10 марта 2010 г.).
9. Олимпийская Хартия (введена в действие 11 февраля 2010 г.). – [Электронный ресурс]. - <http://www.olympic.ru>. – (дата обращения 23 февраля 2010 года).
10. Чернецкий Ю.М. Философские концептуальные основы изучения олимпизма и олимпийского образования //Теория и практика физической культуры. - №1. – 2002. – С. 47-51.
11. Россия в европейском движении Фэйр Плэй / Доклад на пленарном заседании 16 Европейского конгресса «Фэйр Плэй» д.п.н., проф., почетного вице-президента Олимпийского комитета России, почетного члена Европейского движения «Фэйр Плэй», председателя Российского комитета «Фэйр Плэй» В.С. Родиченко 15 ноября 2010 года - http://www.olympic.ru/ru/n_news.asp?id=13730&rub=24. – (дата обращения 23 ноября 2010 г.).
12. Допинг: Материал из Википедии – свободной энциклопедии. – [Электронный ресурс]. - <http://ru.wikipedia.org>. - (дата обращения 15 сентября 2010 г.).
13. Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. – [Электронный ресурс]. - http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm. - (дата обращения 2 июня 2010 г.).
14. Компетентностный подход: реферативный бюллетень. - РГГУ, 2005. – 27 с.
15. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании: //Школьные технологии. - 2004. - №5. - С. 3-12.

16. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты //Интернет-журнал «Эйдос». – [Электронный ресурс]. - <http://www.eidos.ru/journal/2002/0423.htm>. - (дата обращения 12 октября 2006 года).

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Проблемы наркомании:

1. Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. Здоровье, образ жизни и наркотики: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева. – СПб., 2003. – 120 с.
2. Васильев Н.Г. Физическая культура и спорт как фактор профилактики наркомании и преступности в молодежной среде / Н.Г. Васильев // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы междунар. науч.-практ. конф., 18-25 июня 2006 г. - Иркутск, 2006. - С. 26-28.
3. Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи: подходы, разработки, опыт внедрения /Монография. – СПб.: ФГУ СПбНИИФК, 2009. – 72 с.
4. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи (в спорте, образовании, клубной работе) /Учебное пособие под общ. ред. Проф. Евсеева С.П. – СПб.: СПбНИИФК, 2007. – 156 с.
5. Евсеева А.Н. К вопросу о профилактике наркомании с детьми "группы риска" средствами физической культуры и спорта / А.Н. Евсеева, А.В. Лейфа // Физическая культура и спорт в современном обществе: (материалы Всерос. науч. конф., 26-28 марта 2003 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2003. - С. 57-60.
6. Евсеев С.П., Ростомашвили Л.Н., Городнова М.Ю. Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге /Под ред. С.П. Евсеева. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. – 24 с.
7. Журавлева Л.А. Модели превенции молодежного наркотизма // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 5. - С. 56-58.
8. Калишевич С.Ю. Биологические основы реабилитации наркозависимых // Профилактика наркозависимости среди молодежи. Учебно-методический сборник / Под ред. В.П.Соломина. – СПб.: ООО «Издательство Союз», 2002. - С. 167-197.

9. Калишевич С.Ю., Малинина Е.В., Юсупов В.В. Социальные и биологические механизмы наркозависимого поведения: Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. Проф. Евсеева С.П. – СПб.: СПбНИИФК, 2008. – 60 с.

10. Кесельман Л.Е., Мацкевич М.Г. Социальное пространство наркотизма. Тимофеев Л.М. Наркобизнес. Начальная теория экономической отрасли. СПб.: «Медицинская пресса», 2001. - 272 с.

11. Кошкина Е.А. Основные тенденции заболеваемости наркологическими расстройствами среди подростков России в 2004 году// Материалы XIV съезда психиатров России. - М.: «Медпрактика», 2005. - С. 351.

12. Профилактика злоупотребления психотропными веществами детьми и молодежью: Сб. тез. всерос. конф. М., 2003. - 217 с.

13. Пятницкая И.Н., Найденова Н.Г. Подростковая наркология. - М., Медицина, 2002. - 256 с.

14. Шереги Ф.Э., Арефьев А.Л. Оценка наркоситуации в среде детей, подростков и молодежи. Доклад. М.: «Оптим Групп», 2003. - 87 с.

15. Наркомания: методические рекомендации по преодолению наркозависимости // Под ред. А.Н. Гаранского. – М.: Лаборатория Базовых Знаний, 2000. – 384 с.

Проблемы применения допинга в спорте:

16. Антидопинговые правила. / Под общей редакцией В. Зелеченок. – М.: «ОлимпияPRESS», 2004. – 142 с.

17. Всемирный антидопинговый кодекс. Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.Е. Гусева, А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков / Ред. А.А. Деревоедов. – М.: «Человек», 2009. – 127 с.

18. Запрещенный список-2009. Международный стандарт: (перечень субстанций и методов, запрещенных как в соревноват., так и во внесоревноват. периоды): пер. с англ. / авт.-сост. А.А. Деревоедов, Г.М. Родченков, И.Т. Выходец // «Лечебная физкультура и спортивная медицина». - 2009. - № 3. - С. 26-34.

19. Международный стандарт по терапевтическому использованию: Всемирное антидопинговое агентство / Пер. с англ. ООО «Профессиональный центр переводов технической и деловой документации» / Ред. А.А. Деревоедов, Е.В. Иконникова. – М.: «Советский спорт», 2009. – 28 с.

20. Конвенция против применения допинга (ETS № 135). Заключена в г. Страсбурге 16.11.1989 – [Электронный ресурс]. - <http://www.tourmix.ru/abro.php?id=10720>. – (дата обращения 6 января 2009 года).

21. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 г. – [Электронный ресурс].- <http://busel.org/texts/cat5vk/id5awefeo.htm>. - (дата обращения 11 января 2009 года).

22. Кулиненков О.С. Фармакология спорта: клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. – М.: «Советский спорт», 2001. – 200 с.

23. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб., 1997. – 340 с.

24. Рекомендации по организации основных информационно-образовательных программ профилактики применения допинга в спорте. Совместная разработка Совета Европы и Всемирного антидопингового агентства, версия 4.6 от 26.04.05. - [Электронный ресурс]. - <http://www.rezeptsport.ru/dope/> - (дата обращения 18 декабря 2008 года).

25. Сейфула Р.Д. Спортивная фармакология. – М.: «Спорт-Фарма Пресс», 1999. – 120 с.

Подписано в печать 25.02.2012 Формат 60x84 ¹/₁₆

Печать цифровая. Объем 1,0 п.л. Тираж 120 экз.

Отпечатано в ООО «Турусел»

197376, Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, д.38