

СПОРТ

Спорт как средство
профилактики наркомании



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
Управление по наркотикам и преступности



Глобальная
молодежная
сеть



“Участники практикума по теме использования спорта
для профилактики наркомании, спортивная школа
Олимпийского комитета Италии в Риме”

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
УПРАВЛЕНИЕ ПО НАРКОТИКАМ И ПРЕСТУПНОСТИ
ВЕНА

СПОРТ

Спорт как средство профилактики наркомании



ОРГАНИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ
Нью-Йорк, 2003 год

Издание
Организации Объединенных Наций
В продаже под № R.02.XI.11
ISBN 92-1-448002-8

С 1 октября 2002 года Управление по контролю над наркотиками и предупреждению преступности
именуется Управлением по наркотикам и преступности

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Список участников	5
Раздел I Роль и возможности спорта	6
Потенциальные возможности спорта в плане развития личности	7
Теневая сторона спорта	9
Реальный взгляд на спорт	11
Раздел II Как с помощью спорта можно предупреждать злоупотребление психоактивными веществами среди молодежи	14
Занятия спортом в должном духе	16
Просвещение и формирование полезных для жизни навыков	21
Улучшение условий жизни в общине с помощью спорта	24
Раздел III Начало разработки программы	28
Уточнение проблем и имеющихся ресурсов	28
Установление реальных целей	30
Как достигнуть цели – разработка вашей программы	31
Связь с игроками	33
Уделяйте внимание тренерам!	35
Не останавливайтесь на достигнутом!	36
Регулярно проводите оценку	38
Суммируя все вышеизложенное	40
Раздел IV Источники и ресурсы	43
Отдельные наркотики, повышающие настроение, и их влияние на результаты	43
Выражение признательности	48
Материалы в письменном виде	49
Материалы в сети Интернет	49
Библиография	51

ВВЕДЕНИЕ

Глобальная молодежная сеть была создана в 1998 году на Всемирном форуме в Банфе. В работе форума принимали участие самые различные молодежные группы, которые, используя методы художественного творчества, показали, как они работают с молодыми людьми в целях решения проблем, связанных с наркотиками. Общим у всех этих групп было то, что в разработке и осуществлении их проектов значительная роль отводилась самим молодым людям. Для дальнейшего ознакомления с опытом их работы, представленным на форуме в Банфе, ЮНДКП организовала серию тематических практикумов по конкретным подходам к предупреждению злоупотребления наркотиками.

Один из таких практикумов, на котором рассматривался вопрос о том, как с помощью спорта можно предупреждать злоупотребление наркотиками среди молодежи, был проведен 12–14 ноября 2001 года в Риме, Италия. В работе практикума, который был организован ЮНДКП с участием Канадского центра по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, приняли участие представители восьми молодежных и спортивных групп из Боливии, Норвегии, Кении, Бермудских Островов, Испании и Италии.

Цель практикума, проводившегося по теме *“Спортивный дух”*, заключалась в том, чтобы определить оптимальные возможные пути использования спорта для поддержки мероприятий, осуществляемых молодежью/для молодежи, по предупреждению злоупотребления наркотиками, а также выявить и описать практику успешной работы, которой могли бы воспользоваться другие группы. Для этого организаторы практикума объединили представленную участниками специальную информацию с научными исследованиями в этой области.

Ряд мероприятий по успешному предупреждению злоупотребления наркотиками среди молодежи был выявлен еще до начала работы практикума. Представленным на практикуме группам было предложено заполнить вопросник об опыте осуществления этих мероприятий. На практикуме были приведены примеры такой практики и представлена подробная информация о том, “как осуществлялись” эти мероприятия. Кроме того, на практикуме были представлены результаты научных исследований в поддержку этих мероприятий. Вполне естественно, что с помощью спорта не всегда можно предупреждать злоупотребление наркотиками, поэтому прежде всего на практикуме был всесторонне обсужден вопрос о роли и возможностях спорта как средства предупреждения злоупотребления наркотиками в обществе.

СПИСОК УЧАСТНИКОВ

Название программы	Фамилия участника	№ телефона	Факс №	Эл. почта	Web
Asociacion Deportistas contra la Droga	Sara Gandara	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Asociacion Deportistas contra la Droga	Alvaro de Marichalar	(34-91) 3574828	(34-91) 3574764	adcd@adcd.org	www.adcd.org
Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами	Gary Roberts	613-235 4058/225	613-235 8101	groberts@ccsa.ca	www.ccsa.ca
Centro di Solidarieta' di Firenze	Maria Laura Pieraccini	(39) 055 282 008 / 282 979 или (39) 338 5077279	(39) 055 287822	csf@iol.it gstinghi@iol.it csf-amministr@id.it	www.csfirenze.com
Centro di Solidarieta' di Firenze	Andrea Mirannalti	(39) 055 282 008 / 282 979 или (39) 338 5077279	(39) 055 287822	csf@iol.it csf-amministr@id.it	www.csfirenze.com
Fondazione Villa Maraini	Fabio Patruno	(39) 06-65753058 06-6575 30311	(39) 06 657530302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Fondazione Villa Maraini	Romina Caruso Andrea Giordano	(39) 06-65753058 06-6575 30311	(39) 06 657530302	fpatruno@tiscalinet.it fondazione@villamaraini.it	www.villamaraini.it
Молодежная спортивная ассоциация Матахаре (MYSА)	Collins Omondi	(254-2) 798059 /763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com collins_omondi@hotmail.com	www.mysakenya.org
Молодежная спортивная ассоциация Матахаре (MYSА)	Collins Omondi	(254-2) 798059 /763195	(254-2) 763614	mysakenya@nbi.ispkneya.com salim_mohamed@hotmail.com george_nange@hotmail.com	www.mysakenya.org
Мотоспорт 2х4	Anders Minken	(47) 67076635		minken@2og4.no	www.2og4.no
Мотоспорт 2х4	Lars Erik Moengen	(47) 63992097		egil.moengen@online.no	www.2og4.no
Спортивная программа подготовки лидеров студенческих команд (SALT)	Kimberly CV Jackson	(441) 292-3049 office 234 1979 home	(441) 295-2066	kjackson@ndc.bm rengine@aol.com	
Спортивная программа подготовки лидеров студенческих команд (SALT)	Ricketta Rosemarie Warner	(441) 292-3049 office 292 4298 home	(441) 295-2066	rwarnar@cedarbridge.doe.bm	
Спортивная программа подготовки лидеров студенческих команд (SALT)	Denise L. Wilson-Adams	(441) 292-3049 office 292 4298 home	(441) 295-2066	Denise.Wilson@CentreSolutions.com	
Спорт против наркотиков Рим, ИТАСА, Европа	Maurizio Coletti Senator Ignatio Pirastu	+39-06-884 8704	+39-06-85856847	Coletti@itacaeurope.org	www.sportagainstdrugs.org
Tahuichi	Tania Teresa Aguilera Gasser	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo klensta@hotmail.com	www.tahuichi.com.bo
Tahuichi	Johnny Roca Caballero	(591-3-3) 547731	(591-3-3) 547730	tahuichi@mail.cotas.com.bo	www.tahuichi.com.bo
Программа Организации Объединенных Наций по международному контролю над наркотиками (ЮНДКП)	Stefano Berterame	+43-1-26060 5474	+43-1-26060 5928	stefano.berterame@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Программа Организации Объединенных Наций по международному контролю над наркотиками (ЮНДКП)	Gautam Babbar	+43-1-26060 4244	+43-1-26060 5928	gautam.babbar@undcp.org	www.odccp.org/youthnet
Программа Организации Объединенных Наций по международному контролю над наркотиками (ЮНДКП)	Jouhaida Hanano	+43-1-26060 5041	+43-1-26060 5928	jouhaida.hanano@undcp.org	www.odccp.org/youthnet

Роль и возможности спорта

Прежде чем приступать к планированию использования спорта для предупреждения злоупотребления наркотиками, важно понять, что на практике представляет собой спорт. Поскольку в любом обществе спорт широко распространен, этот вопрос может, вероятно, показаться излишним, однако если задуматься, то не всегда очевидно, чем спорт отличается от других видов физической активности (например, от езды в школу на велосипеде), от какого-либо вида искусства (например, от танца брейк) или от некоторых видов зрелищных мероприятий, например от профессиональной борьбы.

Раздел I



стр. 6

Является ли спортом

- Катание на скейтборде
- Велоспорт
- Триатлон
- Соревнования на выживание
- Фигурное катание
- Парусный спорт
- Бочи
- Танцевальные конкурсы
- Автогонки "Формула-1"
- Альпинизм

В полной мере четко ответить на этот вопрос достаточно трудно, так как игры, спорт и другие виды физической активности являются неотъемлемой частью культуры и используются в самых различных ситуациях. Тем не менее спорт следует, очевидно, рассматривать как **физическую активность, опирающуюся на согласованную структуру или набор правил, которая позволяет соревноваться с самим собой или соперником.**

В спортивные игры можно играть по разным причинам, однако они всегда позволяют игрокам совмещать удовольствие, стремление к самосовершенствованию и состязательность в разной степени в зависимости от участников и вида спорта.

Немного о профессиональном спорте

В отношении профессионального спорта это сочетание изменяется – спорт становится источником дохода для игроков, владельцев и прочих, поэтому большее внимание уделяется маркетингу и зрелищным аспектам спорта.

Катание на скейтборде можно рассматривать как средство передвижения, как форму искусства или, в случае наличия правил соревнования, как вид спорта.

Спорт обеспечивает возможность для самовыражения, что, однако, не является его основной целью в таких формах искусства, как музыкальные или танцевальные конкурсы (которые также могут требовать значительных физических усилий).

В основе профессиональной борьбы лежит спорт, однако очевидно, что это – вид зрелищных мероприятий. Почему в таком случае мы не можем рассматривать профессиональную борьбу как вид спорта?



стр. 7

Важно осознавать, как изменяется система ценностей в профессиональных видах спорта. Важнейшей задачей, как правило, становится победа. Явный упор на победу вызывает определенные трудности, одна из которых заключается в том, что команды и спортивные организации, делая все возможное для достижения победы, могут должным образом не отреагировать на потребление повышающих работоспособность психоактивных веществ, а это важно, поскольку профессиональные спортсмены и ценности, которыми они руководствуются, оказывают огромное влияние на значительную часть молодежи.

Потенциальные возможности спорта в плане развития личности

Спортом люди занимаются с древних времен. Со временем возникло множество различных видов спорта, например индивидуальные и командные виды спорта, неформальные виды спорта, экстремальные виды спорта, виды спорта, требующие высокой организации, и элитные виды спорта. Разные виды спорта могут оказывать положительное воздействие на отдельных людей и общество в целом самым различным образом.

Например, в спорте могут быть заложены возможности для того, чтобы:

- играть и развлекаться
- соревноваться
- не скучать, организуя свое свободное время
- способствовать общению с другими людьми, соблюдая соответствующие правила
- сотрудничать с другими в достижении целей
- преодолевать человеческие возможности
- испытывать себя
- выявлять и преодолевать опасность
- определять пределы своих возможностей



***Важная задача спорта – почувствовать свое тело
и установить с ним контакт.***

Ромина Карузо
Fondazione Villa Maraini, Рим

стр. 8

- находить друзей и укреплять отношения с другими людьми
- лучше узнавать свое тело
- зарабатывать деньги
- гордиться собой
- проявлять свои способности и таланты
- укреплять мир в местных условиях и международном масштабе
- поддерживать свою физическую форму – полнеть или худеть
- поддерживать хорошее психическое здоровье
- научиться уважать других
- вместе с другими добиваться общей цели
- развивать чувство верности и упорство в достижении цели
- содействовать распространению культурных ценностей
- испытывать потрясающее чувство достижения своих предельных возможностей
- снижать стресс

Все потенциальные преимущества спорта еще не изучены, однако, по словам Вольфганга Бреттшнайдера (1999 год), подготовившего обзор научных исследований, полученные им данные показывают, что с помощью спорта молодые люди могут:

- повышать чувство собственного достоинства;
- учиться лучше преодолевать стресс;
- повышать успеваемость в учебе;
- улучшать взаимоотношения в семье.

Это лишь некоторые результаты воздействия различных видов спорта на развитие молодежи. С точки зрения предупреждения злоупотребления наркотиками их следует рассматривать как защитные факторы или ценные качества, которые в принципе можно приобрести с помощью спорта и которые могут способствовать предотвращению возникновения целого ряда проблем, в том числе злоупотребления психоактивными веществами.

***Спорт дает мне возможность узнавать новое
и приобретать различные навыки.***

Кейон Тротт



стр. 9

Теневая сторона спорта

Однако имеются также данные, свидетельствующие о том, что спорт может ассоциироваться с другими, менее позитивными аспектами жизни. Например, из истории известно, что спорт использовался для того, чтобы готовить людей к войне. Сегодня, как известно, в спорте возможны:

- насилие, когда один человек намеренно пытается причинить боль другому человеку;
- нарушение правил путем мошенничества;
- неуважение к тем, кто не побеждает;
- ситуации, когда не все имеют возможность заниматься спортом.

Кроме того, спорт может быть связан с потреблением алкоголя и других наркотиков молодыми людьми. Вот несколько примеров:

Результаты последних обследований юношей и девушек, которые играют за команды колледжей в Соединенных Штатах, последовательно свидетельствуют о том, что они в большей степени склонны к регулярному или чрезмерному потреблению спиртного (то есть мужчины – 5 или более, женщины – 4 или более рюмок подряд) и в большей степени причиняют этим себе вред. Как правило, это относится как к юношам, так и девушкам, хотя по сравнению

с теми, кто не занимается спортом, они должны быть лучше подготовлены по вопросам злоупотребления наркотиками (Дж. Ляйхлитер, 1998 год; Т.Ф. Нельсон и Х. Уэкслер, 2001 год).

Все большее беспокойство вызывает потребление продуктов, известных как “пищевые добавки” (содержащие такие ингредиенты, как эфедрин и креатин). Они позволяют повышать физические возможности, но при этом являются опасными для здоровья (Дж. Грин и коллеги, 2001 год).

Последние обследования на уровне средней школы, проведенные во Франции, Словацкой Республике и Соединенных Штатах, позволяют составить аналогичную картину. Они показывают, что спортсмены – учащиеся средних школ в большей степени, чем неспортсмены, склонны потреблять алкоголь, каннабис, героин, кокаин и стимуляторы амфетаминового ряда (САР).



Спортсмены, занимающиеся состязательными видами спорта, много работают, много играют и могут уверовать, что им ничто не повредит.

Дж. Ляйхлитер, 1998 год

Необходимо помнить, что как спорт, так и потребление наркотиков и отклонения от нормы привлекательны вызываемым возбуждением, ниспровержением общепринятых норм, риском, опьянением от успеха и радостью торжества.

Т. Крабб, 2000 год

стр. 10

Хотя результаты некоторых таких обследований дают основание считать, что юноши-спортсмены подвержены большему риску, чем девушки-спортсменки, судя по другим обследованиям, девушки в равной степени склонны потреблять психоактивные вещества потенциально опасным образом (Л. Окрулика и коллеги, 2001 год; М. Тейлор, 2001 год; К.Н. Карр и коллеги, 1996 год; и Б.Т. Юинг, 1998 год)*.

В этих обследованиях молодые люди занимались исключительно состязательными видами спорта. Возможно, условия, в которых часто проходят спортивные соревнования, содержат элементы риска потребления психоактивных веществ. Например, в ходе опроса спортсменов – учащихся колледжей было выявлено, что для снятия стресса, связанного с поддержанием себя в форме и успешной учебой, используются алкоголь и в меньшей степени другие наркотики.

Связь между наркотиками и спортом, возможно, и не ограничивается состязательными видами спорта. Обследования показывают, что даже те, кто занимается спортом в целях развлечения, могут опасным образом потреблять психоактивные вещества (например, во время занятий спортом) (Т. Крабб, 2000 год; М. Цоколильо и коллеги, 1999 год).

* Ни в одном из этих обследований на уровне высшей или средней школы не делается вывод о том, что занятия спортом являются причиной роста потребления наркотиков. В них проводится лишь мысль о том, что у респондентов занятия спортом и более высокий уровень потребления наркотиков бывают часто взаимосвязаны. Вопрос о том, был ли рост потребления наркотиков вызван занятиями спортом или большее потребление наркотиков вело каким-либо образом к занятию спортом, в этих обследованиях не затрагивался.

Реальный взгляд на спорт

Итак, к чему мы приходим? Прежде всего, мы должны понять, что спорт – это обоюдоострый меч: в одних случаях он может послужить добру, в других – наоборот.

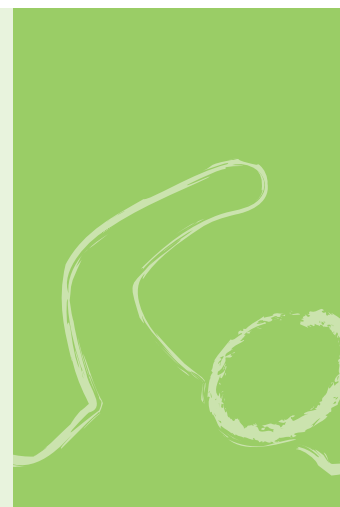
Необходимо также учитывать, что занятия спортом проходят не под стеклянным колпаком и определяются внешними факторами. Фактически вопрос о том, способствует ли спорт росту или сокращению злоупотребления психоактивными веществами, зависит от характера, уровня и сочетания ценностных факторов, которыми руководствуются спортсмены.

Выигранное серебро – проигранное золото.

Телевизионная реклама
во время Олимпийских игр 1996 года в Атланте

**После просмотра 157 юношами 72 телевизионных роликов
с рекламой пива учащиеся дали более высокую оценку
рекламе спорта.**

Слейтер и коллеги, 1996 год



стр. 11

Вокруг спорта существует несколько сфер влияния, каждая со своими собственными ценностными ориентирами. На уровне всего общества такие ориентиры определяются, например, рекламой, использующей спорт для продвижения на рынке алкогольных напитков, а в профессиональном спорте и бизнесе основной заповедью является лозунг: “Сделай все, чтобы победить соперника”. На уровне общины и команды целевая ориентация игроков осуществляется в местных спортивных клубах и дома.

Рис. 1.

Сферы влияния



Полностью контролировать условия и целевые ориентиры, с которыми сталкиваются молодые люди в средствах массовой информации и общине, – дело трудное, однако можно контролировать условия занятия спортом, а также те целевые ориентиры, которые определяются дома, в школе и в команде.

Итак, какие условия являются необходимыми? Если ответить на этот вопрос кратко, то это такие условия, когда прежде всего соблюдается принцип честной игры – подлинный спортивный дух. Честная игра – это в основном:

❖ **Уважение к своим товарищам по команде и тренерам:**

не подводить товарищей по команде и тренеров; должным образом готовиться к соревнованиям, делать все от тебя зависящее, воодушевлять товарищей по команде и поддерживать их добросовестное отношение к игре.

❖ **Уважение к сопернику:**

должным образом готовиться к соревнованиям и бросать сопернику достойный вызов; не допускать унижительных замечаний, споров и насилия.

Прекрасная идея!

Соревнования – это своего рода форма совместной работы. Если как футболист я вижу, что у тебя слабая защита на левом фланге, то, играя на левом фланге, я помогу тебе улучшить ее. Если я не буду играть на левом фланге, то тем самым не дам тебе возможность с моей помощью улучшить свою защиту.

из Т. Галлвей
The Inner Game of Tennis, 1974 год

❖ **Самоуважение:**

физически и психологически должным образом готовиться к соревнованиям. Это значит быть в удовлетворительном физическом состоянии и готовым сделать все от тебя зависящее, независимо от результата. Это также значит защитить свои права или достоинство в случае несправедливого отношения к тебе со стороны соперника, товарища по команде или тренера.

❖ **Уважение к игре:**

это значит относиться к игре так, чтобы она была тебе в удовольствие и ты мог показать себя с наилучшей стороны. Это значит уважать официальных лиц и выполняемые ими функции. Уважение к игре означает играть по правилам, более того, играть в духе правил и самой игры.

Желание победить должно быть сбалансированным

Соревнования – важнейший элемент занятия спортом, однако слишком большое внимание победе может иметь для молодых спортсменов целый ряд негативных последствий:

- ❖ может пропадать удовольствие от игры;
- ❖ может неоправданно возрастать нагрузка на игроков;
- ❖ для тех, кто не особенно стремится выиграть, спорт может терять свою привлекательность;
- ❖ может возникать желание воспользоваться веществами, повышающими работоспособность

Прекрасная идея!

В Норвегии в рамках программы “Мотоспорт 2х4” мы постоянно побеждаем, потому что мы прежде всего руководствуемся задачами спорта, а не результатами. В каждом виде спорта перед спортсменом можно ставить определенные задачи или цели. Когда спортсмен успешно достигает поставленную задачу или цель, это и есть победа. Акцент на достижение поставленных целей часто приносит свои результаты (успешное участие в соревнованиях), но результаты – это побочный продукт, а не самоцель.

Д-р А. Минкен
“Мотоспорт 2х4”, Норвегия

стр. 13

Каждый спортсмен и каждая команда относятся к соревнованиям по-разному, однако желание победить не должно идти вразрез с требованиями честной игры. Именно в этом и проявляется настоящий спортивный дух!

На заметку!

Спорт – это физическая активность, опирающаяся на согласованную структуру или набор правил, которые позволяют соревноваться с самим собой или с соперником.

Занятия спортом позволяют каждому игроку совмещать удовольствие, стремление к самосовершенствованию и состязательность, в разной степени в зависимости от вида спорта.

С помощью спорта у молодых людей можно, в принципе, развивать многие ценные качества.

Спорт ассоциируется также с менее позитивной практикой, в том числе со злоупотреблением психоактивными веществами.

Ответ на вопрос о том, влияют ли занятия спортом на молодых людей положительно или нет, зависит от того, в какой мере соблюдается принцип честной игры.

Одним из основополагающих условий честной игры является уважение (к себе, тренерам, товарищам по команде, соперникам, официальным лицам и к самой игре).

Соревнование – важнейший элемент спорта, однако чрезмерное стремление к победе может иметь для молодых спортсменов ряд негативных последствий.

Концентрация усилий на выполнении задач в том или ином виде спорта, а не на победе или поражении, порождает **спортивный дух** и привлекает к спорту больше молодежи.

Как с помощью спорта можно предупреждать злоупотребление психоактивными веществами среди молодежи

Многие считают, что с помощью спорта можно успешно развивать личные качества и навыки, необходимые для жизни в обществе (например, повышать самоуважение, ставить более четкие цели и задачи). Как известно, научных подтверждений формирования с помощью спорта многих из этих потенциально полезных качеств еще не имеется. Однако доказано, что некоторые из них, в том числе снижение стресса, повышение успеваемости и улучшение семейных отношений, являются как раз теми факторами, которые защищают от злоупотребления наркотиками. Поэтому спорт можно использовать как средство предупреждения злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи.

Раздел II



стр. 14

Однако для этого недостаточно просто “вбросить мяч на поле” и ждать, что все свершится само собой. В конце концов, и спорт не всегда помогает. Заставить заниматься спортом молодых людей, которые не хотят этого, не получится. Тем не менее большинство людей все же получают удовольствие от того или иного вида спорта, если он им предлагается с уважением и они сами могут решить, заниматься ли им этим.

В мире спорта существует множество различных вариантов, отвечающих самым разным интересам, которые могут помочь развитию у молодежи защитных факторов и силы. Например:

- ❖ командные виды спорта, такие как футбол или регби, особенно хороши для развития таких социальных навыков, как общительность, умение урегулировать конфликты и эффективное взаимодействие с другими в достижении общей цели;
- ❖ индивидуальные виды спорта, такие как стрельба из лука или настольный теннис, особенно хороши, очевидно, для развития уверенности в себе, самодисциплины и постановки личных целей;

- ✿ экстремальные виды спорта, такие как спуск на байдарках по горной реке или альпинизм, могут способствовать росту уверенности в себе и удовлетворять потребность в приключениях, представляя собой определенную меру риска, которая может быть альтернативой потреблению наркотиков некоторой частью молодежи;
- ✿ виды спорта на открытом воздухе, включая бег на лыжах и велоспорт, могут помочь лучше понять и оценить окружающую среду;
- ✿ национальные виды спорта, практикуемые коренными народами во всем мире, могут помочь молодежи лучше понять свою национальную культуру и традиции.

“Если к победе и поражению – этим двум самозванцам – относиться одинаково...”.

Редьярд Киплинг,
надпись на стене
раздевалки Всеанглийского
теннисного клуба в Уимблдоне



стр. 15

Если на выбор предлагается тот или иной вид спорта (еще лучше – несколько видов спорта), то при условии совместной работы с молодежью с помощью спорта можно предупреждать злоупотребление психоактивными веществами, в частности, путем:

- ✿ организации занятий спортом в должном духе;
- ✿ просвещения по вопросам, связанным с наркотиками, и развития необходимых жизненных навыков;
- ✿ улучшения общинных условий.

Какого-либо единого оптимального варианта для всех не существует; оптимальный вариант определяется поставленными целями, обстоятельствами, ресурсами, способностью вашей команды или организации сотрудничать и готовностью общины поддерживать вашу работу.

Однако, независимо от того, какой вид спорта будет использован для предупреждения злоупотребления наркотиками, всегда необходимо прежде всего обеспечить нужную основу, а такой основой неизменно является приверженность принципу честной игры.

Занятия спортом в должном духе

Все виды спорта, в основе которых лежит настоящий спортивный дух, то есть честная игра, должны, вероятно, иметь существенное профилактическое значение сами по себе, без каких-либо дополнительных элементов. Как отмечалось выше, молодые люди с помощью спорта на основе честной игры могут вырабатывать многие ценные качества или защитные факторы.

Однако в силу того, что во многих случаях **спортивный дух** в полной мере не проявляется, необходимо уделять самое серьезное внимание тому, чтобы молодые люди и те, кто окружает их, постоянно проявляли эти качества.



Разъяснить, что такое спортивный дух, и подчеркнуть его важное значение можно, в частности, с помощью письменного кодекса поведения, которым должны руководствоваться игроки.

стр. 16

Это значит, что тренеры, должностные лица (например, рефери и судьи) и родители должны постоянно говорить об этих качествах и соответственно вести себя. На встречах и тренировках команды или в ходе обсуждений с игроками и их родителями этим качествам следует уделять особое внимание.

Очевидно, что лучше всего привить игрокам эти качества можно во время тренировки и в ходе игры, когда тренер подзывает к себе игрока и сразу же комментирует его поведение. Еще более эффективным является уделение внимания примерам честной игры и в таких случаях – похвала игроку.

Кодекс поведения будет сводом живых правил, то есть реальных и приемлемых для игроков, если:

- у них есть возможность принять участие в их написании или оформлении;
- к этому привлекаются и активно в этом участвуют родители; и
- официальные лица команды в течение всего сезона уделяют им постоянное внимание.

Кодекс поведения нужен не только для недопущения его нарушения игроками, но и для принятия мер в случае таких нарушений. При наступлении последствий, непосредственно и логически вытекающих из нарушения кодекса поведения, который игроки обязались соблюдать (например, если игрок устраняется от участия в очередной игре из-за пропущенной тренировки), игроки, как правило, склонны соглашаться с такими последствиями и делать из них соответствующие выводы.

Если же родители и организаторы не будут активно пропагандировать и поддерживать кодекс поведения, то он не будет иметь особого смысла для игроков. Например, тренеры, другие члены команды и родители, воздерживающиеся от потребления спиртных напитков в ходе своего общения с командой (например, во время поездок на соревнования), активно поддерживают спортсменов в их обязательстве не потреблять психоактивные вещества.

Прекрасная идея!

На Бермудских Островах спортивная программа подготовки лидеров для студенческих спортивных команд (SALT) обязывает всех игроков ознакомиться с кодексом поведения своей команды и написать, как именно они понимают каждый пункт кодекса.



стр. 17

Примеры кодексов поведения:

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ: ОБРАЗЕЦ А

- Играть всегда по правилам.
- Во время игры не терять самообладания.
- Поддерживать удачную игру как своей, так и чужой команды одобрительными возгласами.
- Не унижать, не дразнить и не раздражать соперников.
- В случае как победы, так и поражения после игры обмениваться рукопожатиями с соперниками и официальными лицами.
- Не повышать голос и не критиковать товарищей по команде или тренеров за допущенную ошибку.
- Признавать свои ошибки, не искать оправдания и не перекладывать вину на других.
- Прилагать максимум усилий в каждой игре, даже если команда явно проигрывает.
- Указывать неверные судейские решения в нашу пользу.
- Не оспаривать решения судьи против меня.
- Не рисоваться.
- Играть в удовольствие!

Заявление спортсмена

Считаю, что смысл спорта заключается в том, чтобы стремиться к личным достижениям и совершенству, честно прилагая для этого максимум усилий. Обязуюсь заниматься спортом добросовестно, побеждать только законными средствами. Обещаю ознакомиться с письменными правилами, принятыми в моем виде спорта, и правилами честной игры и соблюдать их. Считаю, что насилие и физическое запугивание наносят спорту ущерб, и отказываюсь от их использования для нечестного достижения преимущества. Признаю, что официальные лица, товарищи по команде и соперники имеют непосредственное отношение к спорту и заслуживают моего уважения. Обязуюсь контролировать себя, не оспаривать решения должностных лиц, играть агрессивно, но без враждебности и вести себя достойно в случае как победы, так и поражения.

Уважение к другим

с уважением относиться ко всем, с кем приходится сталкиваться в ходе занятий спортом;
воздерживаться от поведения или замечаний оскорбительных, бранных, расистских, пренебрежительных по отношению к лицам другого пола или другим образом ущемляющих или умаляющих достоинство других;
не допускать и не терпеть притеснений со стороны других;
уважать других лиц и их достоинство;
уважать личную жизнь других;
не подвергать своими действиями опасности других лиц.

Уважение к себе

занимаясь спортом, вести себя честно и достойно;
в ходе занятий спортом не принимать наркотики и не препятствовать проведению допингового контроля;
воздерживаться от злоупотребления алкоголем и потребления незаконных наркотиков.

Уважение к спорту

стремиться к совершенствованию личности в спорте;
уважать и соблюдать спортивный дух и традиции;
не препятствовать подготовке к соревнованиям других участников или товарищей по команде;
уважать решения судей и официальных лиц;
содействовать тому, чтобы спорт был свободен от наркотиков.

Уважение к [организации]

уважать правила, политику и процедуры [организации], регламентирующие занятия спортом и проведение соревнований;
выполнять разумные требования должностных лиц [организации];
рассматривать себя в качестве представителя данного вида спорта и [организации];
воздерживаться от любых действий, которые могут подорвать уважение к данному виду спорта или [организации].

Уважение к имуществу

уважать имущество и средства к существованию других, не допускать вандализма, кражи и причинение вреда в какой-либо форме.

Несоблюдение этого кодекса поведения может приводить к принятию дисциплинарных мер [организацией]. В результате таких действий игрок может утратить привилегии, связанные с членством в [организации], включая возможность участия в мероприятиях [организации]*.

Настоящий **спортивный дух** таит в себе большую силу, и вместе с тем он очень хрупок. Принципы уважения и честной игры в спорте сильны тем, что молодые игроки могут использовать их для достижения других целей в своей жизни. Например, исходить из того, что все другие обладают достоинством и заслуживают уважения, – совершенно очевидная основа для установления нормальных взаимоотношений в любой сфере человеческой деятельности.

“На поле и вне поля следует вести себя одинаково”.

Рикетта Уорнер
– SALT, Программа подготовки лидеров
для студенческих спортивных команд, Бермудские Острова



стр. 19

Однако если все те, кто имеет отношение к команде, не будут серьезно воспринимать эти принципы и уделять им должное внимание, то принципы могут обесцениться и утратить свои преимущества. Чаще всего это происходит тогда, когда достижению победы уделяется слишком много внимания.

Как это ни парадоксально, существует также опасность того, что эти принципы могут обесцениться, если мы будем пытаться добиться слишком многого с помощью спорта. Некоторые эксперты считают, что игра может быстро утратить свою привлекательность, если она “поставлена на службу просвещения, личностного роста или социального совершенствования” (Т. Крабб, 2000 год).

Примером программы с такой идеологией, в которой ставка делается на спортивный дух, призванный помочь молодым людям, испытывающим наркотическую зависимость и другие проблемы, является “Мотоспорт 2х4”. В рамках этой программы время не тратится на ознакомление участников с определенной информацией или на глубокое изучение их жизненных проблем. Скорее, программа дает молодым людям возможность поразмыслить о том, чего они хотели бы достичь с помощью этого вида спорта. Им предлагается определить цели и задачи и попытаться достичь их; именно здесь и одерживаются важные победы. В основе этой программы лежит убежденность в том, что человека могут лучше всего изменить дела, а не размышления и самоанализ. Девиз “Мотоспорт 2х4”: “Ты – это то, чем ты занимаешься; если хочешь изменить себя – займись чем-нибудь другим”.

* Канадский центр этики в спорте, Руководство по кодексам поведения для спортсменов (1998 год).

В спорте защитные факторы, предупреждающие злоупотребление наркотиками, с большей вероятностью возникают там, где для этого имеются соответствующие условия, то есть в том виде спорта, в основе которого – честная игра и здоровое отношение к победе.

С помощью спорта можно достигать и большего, если сохраняется **спортивный дух**. Если же этот дух утрачен, то ни просвещение, ни приобретение жизненных навыков, ни элементы общинного развития, скорее всего, ничего не дадут.



“Спорт устанавливает порядок там, где царил хаос”.

Энтони Старр

стр. 20

На заметку!.....

*Спорт, в основе которого лежит подлинный **спортивный дух**, то есть уважение и честная игра, должен, вероятно, сам по себе, без каких-либо дополнительных элементов иметь существенное профилактическое значение.*

Официальным лицам команды и родителям следует всегда пропагандировать, на словах и на деле, принципы уважения и честной игры.

В соответствующих случаях следует деликатно указывать на примеры

негативного поведения игрока и хвалить его за положительное поведение.

Кодекс поведения помогает уточнить и четче определить, что такое честная игра и уважение.

Для игроков кодекс поведения становится более значимым, если у них есть возможность принимать участие в его составлении и если официальные лица и родители оказывают им в этом активную поддержку.

Просвещение и формирование полезных для жизни навыков

Профилактическая ценность спортивной программы повышается, если спортсмены имеют возможность больше узнать о наркотиках и овладеть полезными для жизни навыками, например приобрести опыт общения с другими людьми, научиться принимать решения, укрепить уверенность в себе, развить в себе умение подавлять гнев и преодолевать стресс. Совершенствование этих важных для жизни навыков позволяет не только более успешно реагировать на различные жизненные ситуации, но и улучшать достижения в спорте.

Беседы об этом вполне можно вести в раздевалке, спортивном зале или на поле, если сведены к минимуму отвлекающие факторы. Такие разговоры не должны носить форму лекции, это должен быть интерактивный процесс с активным участием самих спортсменов, которые должны свободно излагать свои мнения и опыт.

Спорт, безусловно, играет важнейшую роль. Заниматься спортом полезно для здоровья, спорту присущи красота и либеральность – он либерален, поскольку ничто так не объединяет социальные классы и т. п., как уличные или командные игры.

Антон Чехов

стр. 21

Методика проведения интерактивных бесед бывает различной. Например, их можно проводить в форме коллективного обсуждения проблем, разыгрывания ситуаций, обсуждений между спортсменами и совместного обучения. Такого рода практические занятия дают спортсменам хорошую возможность уточнить свою позицию и на деле применять полезные навыки. Приобрести необходимые для жизни навыки лучше всего:

- ❁ в ходе разыгрывания ситуации;
- ❁ если предоставить спортсменам возможность использовать данный навык в разыгрываемой несколькими участниками ситуации и увидеть реакцию на него;
- ❁ в ходе обсуждения вопроса о путях его использования;
- ❁ если спортивные руководители и официальные лица команды будут постоянно ссылаться на этот навык как на образец поведения.

В рамках программы ATLAS в США этот вопрос изучался в течение пяти лет. С этой целью использовалась группа футболистов средней школы (Л. Голдберг и коллеги, 2000 год). В рамках этой программы:

- ❖ из числа спортсменов тренером были отобраны лидеры-сверстники;
- ❖ лидеры-сверстники провели 10 бесед по 45 минут. Во время бесед обсуждались вопросы питания, пищевых добавок, стероидов, незаконных наркотиков, альтернативных упражнений вместо стероидов и добавок, разыгрывались ситуации отказа от потребления наркотиков, а также вопросы подготовки информационных материалов и сообщений по различным аспектам охраны здоровья;
- ❖ тренер координировал эти обсуждения и в конце каждого обсуждения подводил итог.

Прекрасная идея!

Говоря о рисках, связанных с потреблением различных психоактивных веществ, основное внимание в рамках программы ATLAS лидеры-сверстники уделяли непосредственному, а не долговременному влиянию алкоголя и других наркотиков на спортивные достижения.

Л. Голдберг и коллеги, 2000 год

стр. 22

Отмечалось, что участники этой программы в меньшей степени потребляли алкоголь и другие наркотики, меньше пили за рулем и в значительно меньшей мере прибегали к потреблению стероидов по сравнению с другой группой, не охваченной данной программой. По мнению спонсоров, успешному осуществлению программы способствовали ее ориентация на весь коллектив и работа лишь с мальчиками.

Хотя положение дел в мире с привлечением девушек к занятию спортом в целом улучшается, они слишком часто сталкиваются с препятствиями на этом пути. Это весьма печально, так как в спорте девушки могут добиваться таких же (или даже более высоких) результатов, как и юноши, и получать от этого такую же (или даже большую) пользу.

Эллиот и коллеги (1997 год) считают, что спорт имеет ряд преимуществ перед классной комнатой, когда речь идет об укреплении здоровья девушек:

- ❖ в команде поддерживаются тесные отношения между сверстниками, возникает ответственность перед определенной социальной группой и желание следовать примеру старших игроков;
- ❖ тренеры пользуются авторитетом и могут устанавливать четкие поведенческие стандарты;
- ❖ информация может быть специально предназначена для девушек;

- спортивные достижения тесно увязываются с укреплением здоровья; спортивное питание и тренировочные упражнения могут заменить нездоровые привычки (например, курение или принятие средств для похудения).

В рамках другой программы (Уэрч и др., 2000 год) беседы проводились во время медицинского осмотра членов команды. После разговора со спортсменками в ходе медицинского осмотра медсестры связывались с ними по телефону и в течение приблизительно 20-минутного разговора сообщали им важнейшую информацию по наркотикам. Затем по прошествии определенного времени родителям направлялись 10 профилактических открыток с аналогичной информацией, в которых их просили, ознакомившись с этой информацией, поговорить несколько минут со своим ребенком о том, чему была посвящена каждая открытка.

Прекрасная идея!

Каждое лето по всей Италии терапевтические сообщества проводят неделю Олимпийских игр для своих клиентов, которые утром и днем занимаются разными видами спорта, а вечером развлекаются и участвуют в различных общественных мероприятиях. Каждый раз на Играх предлагается новая тема по наркотикам, например предупреждение потребления “экстази”.

Fondazione Villa Maraini, Рим

В рамках осуществляемой на Бермудских Островах программы SALT каждому спортивному клубу предлагается назначить сотрудника по оказанию помощи. Его роль заключается в том, чтобы информировать приходящих в клуб молодых людей, которые могут потреблять наркотики, об общинных возможностях в этой области.



стр. 23

Через шесть месяцев после завершения программы были подведены итоги: по сравнению с аналогичной группой, не охваченной этой программой, меньшее число спортсменок имели намерение потреблять спиртные напитки, в течение предыдущих 30 дней меньшее число спортсменок употребляли спиртные напитки и в течение предыдущих 30 дней меньшее число спортсменок злоупотребляли спиртными напитками.

На Бермудских Островах программа подготовки лидеров для студенческих спортивных команд (SALT) ориентировала свою деятельность в основном на футбольные клубы, поскольку в таких клубах молодые люди часто приобщаются к наркотикам. Цель SALT заключается в том, чтобы помочь молодым людям, посещающим эти клубы, противостоять наркотикам. В футбольный клуб направляются по два подготовленных в рамках SALT лидера-сверстника, которые разговаривают с игроками и обмениваются информацией и соображениями относительно наркотиков и так называемых “антинаркотиков” (то есть информацией, которая, по мнению SALT, поможет им отказаться от потребления наркотиков). Руководство осуществляет исполнительный комитет в составе 12 молодых людей, которые занимаются всем спектром вопросов – от принятия решений до контроля и оценки программы.

На заметку!

Для просвещения или содействия развитию навыков используйте людей, которым можно доверять (например, тренеров, лидеров-сверстников по команде или спортивных тренеров/медсестер/врачей).

Выбирайте лидеров, которых вполне устраивает их вспомогательная, а не руководящая роль и которые проявляют к молодым людям сочувствие и понимание.

Неизменно подчеркивайте, что наркотические средства, принимаемые для поднятия настроения, сразу же отрицательно сказываются на спортивных показателях.

Помимо запланированных бесед изыскивайте возможность затрагивать эту тему в разговорах со спортсменами (но не проповедуя и не поучая).

Просите взрослых, имеющих отношение к программе (тренеров, родителей), поддерживать здоровые идеи и избегать всего

того, что олицетворяет нездоровое отношение к наркотикам.

В течение всего спортивного сезона продолжайте уделять внимание вопросам, связанным со злоупотреблением наркотиками; одноразовое усилие в этой области ничего не даст.

Выработка жизненных навыков, например умения сдерживать себя, требует демонстрации таких навыков лидерами, которые всячески содействуют проведению такого рода бесед с игроками и приобретению ими практического опыта (в ходе разыгрываемых ситуаций). В этой роли могут выступать лидеры команды после соответствующей подготовки и при поддержке со стороны официальных лиц.

В команде следует найти игрока, который будет оказывать поддержку членам команды, злоупотребляющим наркотиками, и информировать их об имеющихся в общине возможностях.

Улучшение условий жизни в общине с помощью спорта

Поскольку многие молодые люди проявляют большую любовь к спорту, он может стать тем средством, с помощью которого можно улучшить условия жизни в общине и укрепить защитные факторы для спортсменов и других людей. Если тренеры, менеджеры и спортсмены проводят вместе много времени и прилагают усилия к достижению общей цели, то между ними устанавливаются прочные связи. Таким образом, они могут получать информацию о том, что у игроков имеются те или иные проблемы (например, проблема питания), которые могут сказываться на их здоровье и работоспособности. При этом можно также выяснить, что в общине существуют определенные потребности и что улучшить условия можно с помощью спорта. Благодаря этому спорт может быть реальным инструментом общинного развития.

Примером программы, ориентированной на более широкое удовлетворение общинных потребностей, является футбольный клуб “Тауичи” в Боливии, который начал с организации мелких мероприятий в 1978 году, а в настоящее время охватывает 3500 мальчиков и девочек. Как правило, тренировки в команде проводятся три раза в неделю по два часа. Программа является практически бесплатной и поэтому доступна для всех тех, кто хочет играть в футбол.

Поскольку многие участники происходят из неимущих слоев населения, программа не ограничивается одними тренировками, а оказывает также поддержку своим участникам, предоставляя жилье, питание, одежду, витамины, медицинское обслуживание и помощь в области образования. По этой причине клуб “Тауичи” и футбол притягивают многих детей. Многие из них серьезно увлекаются футболом и повышают свое мастерство в рамках клуба. Для этого игра в футбол ведется на разных уровнях, предоставляются стипендии для учебы в школе или колледже. Спортсмены, получающие стипендии и обучающиеся за границей, часто возвращаются в клуб на тренерскую работу или помогают управлять программой. В клубе “Тауичи” создан совет директоров, состоящий из молодых людей, который ежемесячно проводит свои заседания для обсуждения и оценки возможных нововведений.

***В “Тауичи” до молодых людей доводится важная мысль:
если ты много работаешь и заботишься о других, то ты – личность”.***

Футбольный клуб “Тауичи”, Боливия

Прекрасная идея!

В Гамильтоне, Канада, анализируется программа оказания помощи одиноким родителям в том, чтобы их дети получили доступ к спорту и другим возможностям для развлечения и отдыха. Важнейшую роль в рамках программы выполняют координаторы, которые “поддерживают постоянную связь” с матерями, ходят к ним домой, звонят по телефону и проводят с ними работу, с тем чтобы заручиться финансовой помощью, необходимой для обеспечения активного отдыха и перевозки детей. Результаты осуществления этой программы свидетельствуют об улучшении психического здоровья матерей, возможностей их трудоустройства и об улучшении поведения детей.

Г. Браун и коллеги, 2000 год



стр. 25

“Тауичи” время от времени приглашает специалистов поговорить со спортсменами о наркотиках. Однако ключевым профилактическим фактором служит сама обстановка, ориентированная на достижение результатов и их улучшение, а также на неприятие наркотиков.

Молодежная спортивная ассоциация Матаре (M.Y.S.A.) в Найроби, Кения, – это футбольная ассоциация, созданная в 1987 году и охватывающая тем или иным образом 14 000 молодых людей (в возрасте от 9 до 18 лет), живущих в трущобах. Ассоциация ведет работу в различных направлениях. Действуя под девизом “Сделай что-нибудь для нас (ассоциации), а мы сделаем что-нибудь для тебя”, программа значительно расширилась и одновременно помогла улучшить условия жизни в трущобных районах. На первом этапе дети поняли, что если они очистят поле от мусора, то у них будет место для игры. Охрана окружающей среды – постоянное приоритетное направление деятельности ассоциации. Команды, участвующие в расчистке территорий, получают шесть пунктов рейтинга в футбольной лиге. M.Y.S.A. знает, что у каждой команды, вступающей в ассоциацию, будут свои конкретные проблемы и приоритеты (например, образование, права человека, проблемы, связанные с наркотиками, рабочие места и профилактика СПИДа), и работает с ними по этим приоритетным направлениям.

В 1992 году М.У.С.А. ввела футбол для девочек, что в то время не вполне отвечало принятым традициям. По мере того как все большее число девочек стали проявлять интерес к этой игре и добиваться успехов, отношение родителей и других лиц к женскому футболу становилось более терпимым.

Возможность получить стипендию и съездить на футбольный чемпионат за пределы Кении является важным стимулом для юных игроков продолжать участвовать в осуществлении программы и серьезно работать над повышением своего мастерства.



Ты ничего не делаешь, я ничего не делаю. Если ты сделаешь что-нибудь для нас, мы сделаем что-нибудь для тебя.

Молодежная спортивная ассоциация Матаре, Кения

Деятельность М.У.С.А. получила такое признание, что Управление Верховного комиссара Организации Объединенных Наций по делам беженцев обратилось к Ассоциации с просьбой урегулировать конфликт в лагере беженцев в Кума. В лагере, в котором проживали беженцы из ряда соседних стран, часто происходили драки. М.У.С.А. создала лигу со смешанными командами и стала проводить игры с их участием. Сейчас члены одной команды поддерживают друг друга, и конфликт исчерпан.

Джордж Нанге и Колинз Омонди,
Молодежная спортивная ассоциация Матаре, Кения

стр. 26

В рамках спортивной программы Лейтонской общины (LCSP) Соединенного Королевства спорт используется для того, чтобы объединить молодых людей и создать им благоприятные условия для развития своих способностей. В LCSP спорт рассматривается как средство для налаживания отношений с бывшими наркоманами, а также для расширения диапазона связей с ними и создания для них более широких возможностей.

Программа LCSP долго не могла полностью развернуть свою деятельность. Сначала целевая группа молодежи проявляла лишь незначительный интерес и ограниченное доверие к программе, спонсором которой выступало одно общинное учреждение. Однако в конце концов доверие было установлено, и участие молодежи стало расширяться. К тем, кто приходил, относились с уважением, их не пытались “облапошить” или навязать им спортивные занятия. Игроков поощряли принимать решения, и, когда они этого хотели, им предоставлялся больший контроль над программой (например, организация игр, подготовка графика встреч).

После того как участники начали более активно работать в рамках программы, появилась возможность уделять внимание удовлетворению их других потребностей, например в области образования, здравоохранения, поддержания дружеских отношений и трудоустройства.

На заметку!

Спорт можно использовать для того, чтобы заинтересовать молодых людей и дать им возможность улучшить условия жизни в общине.

Работая в общине, начинайте с малого, с вопросов, важных для молодых людей, и не действуйте по заранее составленному плану.

Включите в социальный контракт следующую фразу: “Когда ты что-то получаешь, ты должен что-то отдать”.

Концепция коллектива, команды эффективно способствует улучшению условий жизни в общине. Для работы в общине весьма важное значение имеют такие спортивные принципы, как коллективная работа, участие, взаимодействие, решимость, стремление помочь, верность принципам и, конечно, трудолюбие.

Предупреждение должно быть направлено не только на то, чтобы занять досуг..; работа, жилье и тренировки, наряду с правильной организацией досуга, – вот то, что нужно для нормальной жизни.

Т. Крабб, 2000 год



Начало разработки программы

Уточнение проблем и имеющихся ресурсов

Если ваша программа нацелена на то, чтобы сократить злоупотребление психоактивными веществами среди молодежи, необходимо будет определить характер и масштабы злоупотребления наркотиками среди тех, кого вы намерены охватить. Это означает сбор информации о видах потребляемых веществ, обычном возрасте первого употребления наркотика, об уровне злоупотребления (экспериментальный, нерегулярный, регулярный, в силу зависимости), причиненном вреде, факторах, способствующих злоупотреблению (факторах риска), и о защитных факторах.

Раздел III

стр. 28

Оптимальный подход заключается в проведении оценки ситуации на месте. В рамках такой оценки необходимо собрать информацию из более чем одного источника, чтобы получить четкое представление о положении со злоупотреблением наркотиками. Лучше всего при этом собирать два вида данных: количественные (то есть статистические) и качественные (то есть впечатления и эмоции). Частично такие данные могут быть доступными (например, в полиции, в лечебных центрах и больницах), а некоторые данные, возможно, придется собирать вашей группе (например, чем отличается злоупотребление психоактивными веществами среди мальчиков от злоупотребления ими среди девочек).

Такую информацию можно собирать в ходе тематических или “общинных” обсуждений, разговоров с хорошо осведомленными людьми, путем проведения обследований, собеседований, наблюдений и в рамках тематических исследований. Значительная часть необходимой информации может быть собрана с помощью молодых людей; не забывайте просить их дать собственную оценку ситуации.

О более подробных принципах оценки масштабов и характера злоупотребления наркотиками среди молодежи см. Глобальная молодежная сеть, “A Participatory Handbook for Youth Drug Abuse Prevention Programmes” (Руководство по программам предупреждения злоупотребления наркотиками среди молодежи) (возможен доступ через www.odccp.org/youthnet), и экспресс-оценки положения в области злоупотребления наркотиками и соответствующие меры, ЮНДКП (1998 год) (www.odccp.org).

Необходимо также оценить ваши ресурсы и возможности с точки зрения наличия материальной базы, сотрудников и добровольцев, которые будут оказывать вам помощь в работе, политической и правительственной поддержки и других учреждений или групп, которые будут помогать вам.

Спортивным клубам или ассоциациям, заинтересованным в предупреждении злоупотребления наркотиками, не обязательно самим заниматься социальными вопросами (удовлетворением различных потребностей спортсменов), но они обязательно должны устанавливать контакт с учреждениями, занимающимися этой работой.

Д-р А. Минкен
“Мотоспорт 2х4”, Норвегия



стр. 29

На заметку!.....

Для оценки ситуации собирайте информацию из нескольких источников.

Выясните, какими ресурсами вы располагаете для поддержки вашей программы.

Привлекайте молодых людей к оценке и сбору информации.

Установление реальных целей

Устанавливаемые вами цели должны предусматривать последовательное улучшение фактического положения в области злоупотребления психоактивными веществами в вашей общине на основе реального учета необходимых для этого ресурсов.

Типичные цели:

- предупреждение, отсрочка злоупотребления или сокращение его масштабов;
- предупреждение злоупотребления или ограничение его вредных последствий;
- предупреждение рецидивов злоупотребления в силу наркотической зависимости.



“Я считаю, что знание своих сильных и слабых сторон является, вероятно, наиболее важным условием для того, чтобы стать чемпионом”.

Билли Джин Кинг

стр. 30

В принципе все эти цели могут быть достигнуты с помощью спорта, если основное внимание будет сосредоточено на защитных факторах, связанных с проблемами потребления психоактивных веществ, например:

- на более активном участии молодых людей в жизни школы или общины;
- на более активном привлечении участников к планированию будущей жизни;
- на усилении поддержки, предоставляемой участникам, и на ожидаемых результатах.

На заметку!.....

Поставленные цели должны быть направлены на последовательное решение выявленных проблем и отражать имеющиеся ресурсы.

Как достигнуть цели – разработка вашей программы

После постановки целей следует определить пути их достижения. Хорошей основой для разработки программы является подготовка плана работы с включением в него всех мероприятий, которые, по вашему мнению, необходимо провести, и с указанием по каждому мероприятию того, кто, что и когда должен делать и какие ресурсы для этого потребуются.

В основе каждого мероприятия должна лежать определенная идея, которую вы хотите пропагандировать. Большинство из нас не особенно задумывается над тем, что именно мы хотим сказать о потреблении наркотиков и честной игре, поэтому те принципы и идеи, которые нам хотелось бы донести до игроков или участников, следует уточнить, а для этого требуется какое-то время. Не забудьте сначала опробовать ваши идеи в вашей команде или целевой группе; еще лучше – попросите ваших игроков помочь вам определить их.

“В спорте вы завоевываете большее или меньшее признание благодаря своим делам, а не тому, какой вы человек”.

Олти Гибсон

стр. 31

В каждой программе эти идеи будут различными, однако основными являются следующие:

- ❖ игроки должны проявлять уважение и сами заслуживают уважения;
- ❖ без честной игры спорта нет;
- ❖ наркотики, повышающие настроение, снижают получаемое от спорта удовольствие и спортивные показатели;
- ❖ потребление наркотиков, повышающих работоспособность, – мошенничество.

Основные идеи программы могут быть изложены в виде письменного кодекса поведения. Некоторые идеи можно, разумеется, передать не словами, а нашими поступками, которые, как известно, всегда убедительнее слов! Так, например, если мы хотим проявить уважение к юным участникам, то более убедительными будут наши поступки (например, внимательное отношение к их высказываниям), а не наши слова.

Аналогичным образом, то, как мы говорим о злоупотреблении наркотиками в обычной обстановке (например, с помощью шуток и анекдотов), может оказаться более важным, чем то, что мы говорим в ходе официальной “просветительной” беседы о вреде наркотиков.

Поскольку обычно с наркотиками связано много эмоций и тайн, нормально говорить об этом очень трудно. Если мы будем говорить о потреблении наркотиков так же, как о любом другом вопросе, связанном с нашим здоровьем, например о питании или физических упражнениях, то молодым людям легче задавать вопросы и обсуждать их. В ходе обсуждения таких вопросов, однако, следует осторожно подбирать формулировки, чтобы не направить разговор в неправильное русло.

Иногда сообщения средств массовой информации носят нездоровый характер. Попробуйте предложить молодым людям, участвующим в вашей программе, обсудить проблемы профессионального спорта на основе публикаций в средствах массовой информации.



В ходе обсуждения проблем, связанных со злоупотреблением наркотиками, важно проводить различие между наркотиками в целях повышения спортивных результатов и наркотиками, изменяющими настроение. В обоих случаях проявляется неуважение к игре, соперникам, товарищам по команде и самому себе; однако потребление этих наркотиков обусловлено разными причинами.

Что касается злоупотребления наркотиками, повышающими работоспособность, то очевидно, что игрок пытается получить преимущество нечестным путем, в то время как, злоупотребляя наркотиками для изменения настроения, игрок ставит под угрозу возможность достижения командой оптимальных спортивных результатов.

стр. 32

Мысли и идеи, заложенные в вашей программе, можно выразить в виде девизов команды, клуба или лиги. Например:

- ⋯ постепенно мы достигнем поставленной цели;
- ⋯ это можешь сделать только ты, но не один;
- ⋯ спорт – да, наркотики – нет;
- ⋯ наркотикам здесь не место;
- ⋯ назад в общество;
- ⋯ шанс – молодежи;
- ⋯ удовольствие – это серьезно.

На заметку!.....

Для осуществления своей программы используйте план работы, в котором следует указать мероприятия, роль каждого участника, сроки и необходимые для этого ресурсы.

Просите игроков помочь вам сформулировать основные идеи.

Невысказанные идеи – дела сильнее слов.

Уточните идеи, которые вы хотели бы передавать в рамках своих мероприятий.

“Успех определяется тем, как высоко ты можешь подпрыгнуть, после того как упал и больно ударился”.

Генерал Джордж Паттон



стр. 33

Связь с игроками

Для эффективного предупреждения злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи и других проблем ваша программа должна быть привлекательной для молодежи и поддерживать ее интерес. Привлечь и задействовать молодых людей можно, установив с ними надежную связь. Для этого следует, в частности:

- ❖ посещать места, где собирается молодежь (например, площадка для катания на скейтбордах), слушать и обмениваться идеями;
- ❖ добиваться того, чтобы ваша программа была интересной для молодежи;
- ❖ проявлять гибкость и быть готовым изменить направленность деятельности в соответствии с интересами молодежи;
- ❖ делать так, чтобы молодые люди испытывали чувство причастности и уважения к себе, поскольку вы всегда прислушиваетесь к их мнениям;
- ❖ привлекать всех, в том числе молодых людей, которые не могут платить, людей менее способных и молодых инвалидов;
- ❖ создавать условия для установления и поддержания взаимоотношений, важных для подростков, особенно для девочек;
- ❖ создавать стимулы, например стипендии и поездки;
- ❖ использовать в качестве примеров для подражания известных спортсменов, пользующихся авторитетом у ваших игроков;

- ⋯ с помощью спорта привлекать молодежь к заинтересованному участию в мероприятиях в области общинного или личностного развития;
- ⋯ предоставлять игрокам возможность участвовать в управлении программой; давать им возможность принимать решения и брать на себя ответственность; таким образом можно способствовать:
 - оценке положения в области потребления наркотиков;
 - управлению всей программой в составе руководящего или консультативного совета;
 - разработке основных идей;
 - распространению информации и формированию навыков лидеров-сверстников;
 - оценке программы.

Баскетбол без границ

В 2001 году Национальная баскетбольная ассоциация США (НБА), ЮНДКП и ряд других партнеров совместно организовали широко разрекламированный лагерь для подростков из бывшей Югославии в целях укрепления мира во всем мире, дружбы и спортивного духа.

В работе лагеря приняли участие девять игроков НБА. Были организованы семинары по вопросам лидерства, разрешения конфликтов и здорового образа жизни без наркотиков в рамках проведения Международного дня Организации Объединенных Наций по борьбе со злоупотреблением наркотическими средствами (26 июня 2001 года).

На заметку!.....

Чтобы установить связь с молодыми людьми, посещайте места, где они собираются.

Внимательно слушайте, проявляйте гибкость в рамках своей программы, привлекайте молодых людей к участию в максимально большем числе аспектов программы.

Старайтесь найти место в вашей программе всем, в том числе молодым людям, которые не могут платить, менее способным людям и молодым инвалидам.

Найдите достойные примеры для подражания. Это могут быть профессиональные спортсмены или спортсмены из вашей общины, с которыми игрокам легче общаться.

Уделяйте внимание тренерам!

Качественная подготовка игроков и профилактическая ценность программы в значительной степени зависят от тренеров и координаторов. Помимо основных организаторских навыков тренеры должны обладать целым рядом природных качеств, приобрести которые с помощью тренировки довольно трудно, в частности:

- уважать молодых людей и их возможности;
- любить спорт и быть его энтузиастом;
- отстаивать честную игру и сбалансированный взгляд на соревнования;
- вызывать доверие;

Роль тренеров огромна ввиду того влияния, которое они оказывают на формирование системы ценностей спортсмена, его морального облика и способностей принимать решения.

П. Мелиа

стр. 35

- обладать терпением;
- принимать меры, направленные на охрану здоровья и благополучие игроков.

Тренеры, учитывая их важную роль в успешном осуществлении программы, должны получать постоянную поддержку и признание и повышать свою квалификацию. Некоторые знания и навыки можно развивать в ходе обучения. Хотя предъявляемые к тренерам требования в разных программах различны, в ходе подготовки можно расширять знания в таких областях, как:

- знание данного вида спорта и умение передавать спортивное мастерство;
- молодежная культура: понимание ценностей, представлений и приоритетов молодежи;
- навыки общения: умение слушать и вызывать на открытый и прямой разговор;
- просвещение по вопросам наркотиков: умение нейтрально рассказывать о наркотиках и способствовать приобретению соответствующих навыков;
- разносторонняя подготовка: умение уважать иную культуру, другую ориентацию и другие способности;
- умение распознавать лидеров-сверстников и работать с ними в группе;
- умение определять личные проблемы и соответствующим образом разрешать их;
- умение поддерживать контакт с родителями.

На заметку!

Тренеры играют решающую роль в успешном осуществлении программы, поэтому следует уделять тщательное внимание их отбору, подготовке и поддержке.

Помимо подготовки в конкретных областях спорта тренерам необходимы знакомство с молодежной культурой, приобретение навыков общения, осведомленность о проблеме наркотиков и культурное разнообразие.



Поддерживайте усилия общины, направленные на предупреждение злоупотребления наркотиками и формирование здорового отношения к спорту. Это, в свою очередь, пойдет на пользу вашей программе.

Не останавливайтесь на достигнутом!

В качестве координатора вам следует подумать с самого начала о том, как обеспечить устойчивое осуществление вашей программы. Для этого необходимо постоянно прилагать усилия к тому, чтобы укреплять связи с организацией-спонсором, представители которой должны рассматривать вашу программу как заслуживающую доверия и представляющую интерес для деятельности этой организации. Вам также следует наладить связи и установить партнерские отношения с другими группами в общине – они могут оказывать вам помощь, предоставляя те или иные ресурсы, и к ним можно обращаться за поддержкой, если программа окажется под угрозой.

Необходимо разработать структуру, предусматривающую рост и совершенствование в рамках программы и обеспечивающую для участников программы хорошие возможности выйти в руководители. В перспективных программах часто предусматривается возможность роста молодых кадров в качестве руководителей. Такая возможность роста предоставляется молодежи и молодым взрослым, например в совете управляющих, в котором заметно представлена молодежь. Избираемый игроками совет, осуществляя контрольные функции, не позволит программе оторваться от действительности.

Другие стратегии поддержки программы включают в себя обеспечение:

- прозрачности, отчетности и демократического подхода к управлению программой;
- распределения задач и полномочий принимать решения: каждый участник, включая молодежь, должен испытывать чувство причастности;
- выражения признательности тем, кто уделяет время вашей программе, организуя с этой целью банкеты и/или награждение грамотами. Для долговременного функционирования программы необходима постоянная поддержка со стороны тренеров, лидеров-сверстников, родителей и координаторов;

Обеспечению устойчивости программы может способствовать поддержка хорошо известного в общине лица, который разделяет цели вашей программы и будет всячески отстаивать ее.

- возможностей для того, чтобы подчеркивать заслуги тех, кто финансирует вашу программу;
- уделения внимания подготовке игроков, сотрудников и добровольцев; подготовка позволяет повысить потенциал участников и повышает эффективность и создает позитивное представление у общественности;
- стимулирования участников программы. Стимулирование не обязательно должно осуществляться в денежной форме, таким стимулом может быть, например, организация поездок;
- новаторского отношения к работе; изучайте новые идеи и новые программы, позволяющие гибко и нетрадиционно учитывать потребности и интересы молодежи и общины.

На заметку!

Ищите себе надежных союзников в организации и в общине в целом.

Создавайте возможности и структуры, для того чтобы молодые люди, став взрослыми, могли вернуться в организацию в качестве руководителей.

Подготовьте эффективную программу обучения.

Обеспечению устойчивости программы может способствовать поддержка хорошо известного лица в общине, разделяющего цели вашей программы.

Активно изыскивайте возможности выражения признательности добровольцам и тем, кто финансирует программу.

Обеспечьте в рамках программы возможность гибко и нетрадиционно учитывать потребности и интересы молодых людей.



***Помните, что для вас оценка – это реальная возможность!
Если вы покажете результаты вашей работы, вы будете сильнее!***

Маурицио Колетти
Итальянский комитет за спорт против наркотиков

Регулярно проводите оценку

Оценка обязательна! Было бы ошибкой рассматривать оценку как своего рода суд или угрозу. В качестве координатора вам следует относиться к оценке как к прекрасной возможности продемонстрировать другим достигнутые результаты и определить способы улучшения вашей работы.

Три вида оценки:

- оценка идеи проекта: например, с помощью таких вопросов, как “Увязаны ли логически наши цели, задачи и деятельность с проблемой, которую мы стремимся решить?”
- оценка процесса: например, с помощью таких вопросов, как “Сколько человек приходит?”, “Охвачена ли нами целевая группа?” или “Не выбились ли мы из графика?”
- оценка итогов/результатов: удалось ли добиться в рамках программы ожидаемых результатов?

Возможны два варианта оценки:

- ❖ **Внутренняя оценка:** проводится лицом, уже работающим в рамках проекта и знакомым с ним. Такой вариант оценки дешевле, однако сотрудникам трудно объективно оценивать мероприятия по программе.
- ❖ **Внешняя оценка:** весьма дорогостоящий вариант, однако преимущество внешней оценки заключается в свежем и нейтральном взгляде на проект.

Оценку следует проводить с самого начала осуществления проекта. Крайне важно сразу же располагать данными по проекту; в этом случае фиксируется вся информация для последующего использования. Полезно также вести учет расходов по программе для обеспечения их соответствия поступлениям.

“На страницах, посвященных спорту, пишут о достижениях и успехах спортсменов, а на первой странице – только об их неудачах”.

Эрл Уоррен, главный судья Верховного суда США

Лицо, проводящее оценку, может способствовать вашей работе уже тем, что будет задавать такие важные вопросы, как, например, “Каковы ваши цели?”, “Достижимы ли эти цели?”. Проработка этих вопросов может обеспечивать логическую связь между теоретическими положениями, на которых основывается ваша программа, ее целями и запланированными мероприятиями для достижения этих целей.

Следует обеспечивать, чтобы у спортсменов была возможность участвовать в проведении оценки, исходя из своего понимания эффективности и, возможно, непосредственно содействуя ее проведению.

Для проведения оценки необходимы ресурсы. Изыскивая финансирование для проекта, просите деньги на оценку (приблизительно 10 процентов от общей стоимости проекта).

На заметку!.....

Оценка поможет улучшить и повысить доверие к вашей программе.

На начальном этапе осуществления программы в состав совета следует ввести контролера; он поможет вам уточнить ваш

план в отношении программы и обеспечит ее готовность к оценке.

Молодые люди должны иметь возможность высказывать свои соображения по вопросам проведения оценки и, возможно, помогать проводить ее.

Ниже перечислены основные мысли и оптимальные виды практики предупреждения злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи с помощью спорта:

❖ Потенциальные возможности спорта в плане развития личности

Спорт – это физическая активность, имеющая согласованную структуру или свод правил, которая позволяет соревноваться с самим собой или соперником.

Занятия спортом позволяют каждому игроку совмещать удовольствие, стремление к самосовершенствованию и состязательность в разной степени в зависимости от конкретного вида спорта.

С помощью спорта у молодых людей можно в принципе развить многие ценные качества.

Спорт ассоциируется также с менее позитивной практикой, в том числе со злоупотреблением психоактивными веществами.

Влияют ли на молодых людей занятия спортом положительно или нет, зависит от того, в какой мере соблюдается принцип честной игры.

Одним из основополагающих условий честной игры является уважение (к себе, тренерам, товарищам по команде, соперникам, официальным лицам и к самой игре).

Соревнования – важнейший элемент спорта, однако слишком большое внимание победе может иметь для молодых спортсменов целый ряд негативных последствий.

Стремление сосредоточиться на выполнении задач в том или ином виде спорта, а не на выигрыше или проигрыше, порождает спортивный дух и привлекает к спорту больше молодежи.

❖ Занятия спортом в должном духе

Спорт, в основе которого лежит настоящий спортивный дух, то есть уважение и честная игра, может сам по себе без каких-либо дополнительных элементов иметь существенное профилактическое значение.

Официальным лицам команды и родителям следует всегда пропагандировать, на словах и на деле, принципы уважения и честной игры.

При случае следует деликатно указывать на примеры негативного поведения игрока и хвалить его за положительное поведение.

Кодекс поведения помогает уточнять и четче определять принципы честной игры и уважения.

Для игроков кодекс поведения будет более значимым, если у них есть возможность принимать участие в его составлении и если официальные лица и родители оказывают им в этом активную поддержку.

❖ Просвещение и формирование полезных для жизни навыков

Для просвещения или содействия развитию требуемых навыков следует использовать людей, которым можно доверять (например, тренеров, лидеров-сверстников по команде или спортивных инструкторов/медсестер/врачей).

Выбирайте лидеров, которых вполне удовлетворяет их вспомогательная, а не руководящая роль и которые проявляют к молодым людям сочувствие и понимание.

Неизменно подчеркивайте, что наркотические средства, принимаемые для улучшения настроения, сразу же сказываются на спортивных показателях.

Помимо запланированных бесед изыскивайте возможность говорить на эту тему в разговорах со спортсменами (но не проповедуя и не поучая).

Просите взрослых, имеющих отношение к программе (тренеров, родителей), поддерживать здоровые идеи и избегать всего того, что олицетворяет нездоровое отношение к использованию психоактивных веществ.

В течение всего спортивного сезона продолжайте уделять внимание вопросам, связанным с наркотиками; одноразовое усилие в этой области ничего не даст.

Выработка полезных для жизни навыков, например умения сдерживать себя, требует демонстрации таких навыков лидерами, которые содействуют проведению такого рода бесед с игроками и приобретению ими практического опыта (в ходе разыгрываемых ситуаций).

В этой роли могут выступать лидеры команды после соответствующей подготовки и при поддержке со стороны официальных лиц.

В команде следует найти игрока, который будет оказывать поддержку членам команды, у которых имеются какие-либо проблемы, и информировать их об имеющихся в общине возможностях.

❖❖ Улучшение условий жизни в общине с помощью спорта

С помощью спорта можно заинтересовать молодых людей и дать им возможность улучшить условия жизни в общине.

Когда дело касается работы в общине, начинайте с малого, с вопросов, важных для молодых людей, не действуйте по заранее составленному плану.

Включите в социальный контракт следующую фразу: “Когда ты что-то получаешь, ты должен что-то отдать”.

Улучшать условия жизни в общине лучше основываясь на концепцию команды. Для работы в общине весьма важное значение имеют такие спортивные принципы, как совместная работа, участие, взаимодействие, решимость, стремление помочь, верность принципам и, конечно, энергичная работа.

стр. 41

❖❖ Уточнение проблем и имеющихся ресурсов

Для оценки ситуации необходимо обеспечить сбор информации из более чем одного источника.

Определите, какими ресурсами вы располагаете для осуществления вашей программы.

Для оценки и сбора информации привлекайте молодежь.

❖❖ Установление реальных целей

Поставленные цели должны обеспечивать последовательное решение выявленных проблем и отражать имеющиеся ресурсы.

❖❖ Определение мероприятий и уточнение идей

Для управления программой необходимо разработать план работы, в котором следует указать мероприятия, роль каждого участника, сроки и необходимые для этого ресурсы.

Уточните идеи, которые вы стремитесь донести в рамках своих мероприятий.

Просите игроков помочь вам сформулировать основные идеи.

Невысказанные идеи – дела сильнее слов.

❖❖ Связь с игроками

Чтобы установить связь с молодыми людьми, посещайте места, где они собираются.

Внимательно слушайте, проявляйте гибкость в рамках своей программы, привлекайте молодых людей к работе по возможно большему числу аспектов программы.

Старайтесь найти место всем в рамках вашей программы, в том числе молодым людям, которые не могут платить, менее способным и молодым инвалидам.

Найдите достойные примеры для подражания. Это могут быть профессиональные спортсмены или спортсмены из вашей общины, с которыми игрокам легче общаться.

❖❖ Уделяйте внимание тренерам

Роль тренеров в успешном осуществлении программы огромна, поэтому следует уделять тщательное внимание их отбору, подготовке и поддержке.

Помимо подготовки в конкретных областях спорта тренерам необходимо знакомство с молодежной культурой, они должны пройти подготовку по вопросам общения, проблемам наркотиков и культурного разнообразия.

❖❖ Не останавливайтесь на достигнутом

Ищите себе надежных союзников внутри своей организации и в общине в целом.

Создавайте возможности и структуры, для того чтобы молодые люди, став взрослыми, могли вернуться в организацию в качестве руководителей.

Разрабатывайте эффективную программу обучения.

Устойчивому осуществлению программы может способствовать поддержка хорошо известного в общине лица, разделяющего цели вашей программы.

Активно изыскивайте возможности выразить признательность добровольцам и тем, кто финансирует программу.

Обеспечивайте в рамках программы возможность гибко и по-новому учитывать потребности и интересы молодых людей.

❖❖ Регулярно проводите оценку

Оценка улучшит вашу программу и укрепит доверие к ней.

На начальном этапе программы в совет следует ввести контролера; он может помочь вам уточнить план по программе и обеспечить ее готовность к оценке.

Молодым людям следует предоставлять возможность высказывать свои мысли по оценке и, возможно, помогать проводить ее.

Источники и ресурсы

Отдельные наркотики, повышающие настроение, и их влияние на результаты

Говоря об используемых в спорте веществах, повышающих настроение, следует, очевидно, подчеркивать прежде всего их непосредственное влияние на спортивные показатели, а не более долговременные последствия (естественно, наркотики, повышающие работоспособность, могут содействовать достижению более высоких результатов, однако их потребление – это мошенничество, а мошенничество спорту противопоказано).

Раздел IV

стр. 43

Ниже предлагается краткое описание того, как наркотики, часто являющиеся предметом злоупотребления, воздействуют на спортивные результаты. Как правило, эти вещества не способствуют повышению спортивных показателей. Скорее наоборот, их потребление чревато ухудшением и снижением спортивных результатов.

Последствия злоупотребления этими веществами зависят от силы применяемых наркотиков, потребленного количества и обстановки, в которой они потребляются. Эти последствия значительно усиливаются в случае одновременного потребления некоторых веществ (например, ингалянтов и алкоголя). За исключением амфетамина, запрещенного вещества, повышающего работоспособность, ни одно из этих веществ работоспособность не повышает. Поэтому, говоря о потреблении этих веществ молодыми спортсменами, лучше всего указывать, что их потребление свидетельствует об отсутствии уважения к самому себе, товарищам по команде, соперникам и к игре (это лучше всего делать с помощью кодекса поведения).

Приводимые ниже сведения о воздействии на работоспособность наркотиков, часто являющихся предметом злоупотребления, взяты из следующих источников: из материалов, подготовленных Г. Уодлером, специалистом по вопросам улучшения спортивных результатов, и опубликованных в сети ESPN TV Network на сайте <http://espn.go.com/special/s/drugsandsports> (2001); из книги "The effects of mood-altering substances on workplace performance" (Влияние улучшающих настроение веществ на рабочие показатели), Coombs, R. McAndrews, MP (1994), и из статьи Iven, VG, Recreational drugs. Clinics in Sport Medicine (1998).

Алкоголь

Алкоголь не обладает свойством повышать работоспособность. Проведенные изучения показывают, что алкоголь снижает работоспособность следующим образом:

- ❖ снижает способность сосредоточивать внимание на поставленной задаче, быстро принимать решения и оценивать риски;
- ❖ ухудшает функцию памяти и замедляет реакцию;
- ❖ ухудшает чувство равновесия, устойчивость и координацию движений;
- ❖ повышает чувство возбуждения, снижает самооценку;
- ❖ приводит к похмелью, в частности ухудшает функциональную координацию между зрением и двигательным аппаратом и замедляет реакцию. Например, исследования показывают, что алкоголь может отрицательно сказываться на способности пилотов управлять самолетом даже после того, как содержание алкоголя в крови вернется к “нулевому” уровню.



Информация о рисках, связанных с потреблением наркотиков, должна быть достоверной и сбалансированной. Информация будет восприниматься с большим доверием, если в ходе ее представления вы признаете, что люди, потребляющие эти вещества, могут получать удовольствие и могут освобождаться от боли и тревоги.

Табачные изделия

Табак обладает свойством не повышать, а понижать работоспособность:

- ❖ курение сказывается на выполнении сложной физической и умственной работы;
- ❖ курильщики говорят, что курение помогает им думать и сосредоточиваться; однако это может быть связано с тем, что курение устраняет неприятные ощущения от воздержания;
- ❖ доказано, что у курильщиков, воздерживающихся от курения, обостряются проблемы с концентрацией внимания, особенно в случае выполнения более сложной работы;
- ❖ курение в течение длительного периода времени значительно ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.

Каннабис

Каннабис обладает свойством не повышать, а снижать работоспособность:

- ❖ ухудшает функциональное взаимодействие между зрением и двигательным аппаратом и замедляет реакцию;
- ❖ снижает двигательную координацию, способность к слежению и восприятие;
- ❖ ухудшает способность сосредоточиваться и искажает представление о времени;

- после потребления каннабиса затруднения в работе могут продолжаться от 24 до 36 часов;
- лица, потребляющие каннабис, быстрее устают;
- эффект похмелья: сниженная работоспособность в течение 24 часов после потребления каннабиса;
- кратковременные негативные последствия для здоровья могут включать: проблемы с памятью и обучением; трудности с сосредоточением внимания; нарушения зрения, слуха, осязания и восприятия времени; снижение способности мыслить и решать задачи; для некоторых – неожиданное ощущение тревоги, в том числе припадки панического страха, и паранойя.

*В спорте есть одна очень привлекательная сторона.
Он учит не обращать внимания на то, проиграли вы или победили.
Самое важное – это хорошая игра. Это по-спортивному.
Не нужно ревностно относиться к победам других.
Вы можете поздравить победивших и отпраздновать их победу.*

Ошо Раджнеш

стр. 45

Кокаин

Кокаин обладает крайне ограниченным свойством повышать работоспособность и более сильным свойством снижать ее:

- результаты некоторых исследований свидетельствуют о том, что лица, потребляющие кокаин, не так быстро устают, у них улучшаются внимание и реакция, однако есть мнение, что результаты этих исследований относятся в основном к лицам, страдающим бессонницей;
- может искажать у потребляющего его лица чувство реальности; например, спортсмену может казаться, что он выступает лучше и не очень устал, хотя практически его работоспособность снизилась;
- ухудшается способность заниматься более сложной работой (например, рассудительность и способность принимать решения);
- повышается температура тела и одновременно снижается способность к потоотделению, что ухудшает терморегуляцию тела во время физической активности;
- повышенная активность увеличивает нагрузку на сердце, вызываемую кокаином, и может приводить к опасным для жизни аритмии и к сердечным приступам, особенно у курильщиков;
- похмелье или отмена: воздействие на настроение, внимание и психомоторные навыки может еще больше снижать работоспособность, чем опьянение.

Амфетамины

Амфетамины обладают способностью повышать работоспособность, но они могут и понижать ее:

- ❖ стимулирующее воздействие амфетаминов продолжается значительно дольше, чем в случае кокаина;
- ❖ амфетамины вызывают прилив энергии и активности, подъем настроения, усиливают самоуверенность и снижают аппетит; они приводят к появлению чувства меньшей усталости, но не создают дополнительной физической или психической энергии;
- ❖ амфетамины искажают восприятие реальности и нарушают способность здраво мыслить, в результате спортсмен, получивший травму, может решить продолжить участвовать в соревновании, что чревато еще большими травмами и опасностью для других;



Такие спортсмены, как гимнасты и борцы, а также артисты балета принимают амфетамины, чтобы уменьшить аппетит и снизить таким образом вес.

Д-р Г. Уодлер

стр. 46

- ❖ краткосрочные негативные последствия потребления амфетаминов включают в себя учащение пульса и повышение кровяного давления, снижение аппетита и потерю веса, бессонницу, головные боли, конвульсии, а также галлюцинации и паранойю. Возможен также летальный исход из-за разрыва сосудов головного мозга, сердечных приступов, аритмии и теплового удара;
- ❖ использование амфетаминов для повышения спортивных показателей представляет собой мошенничество и является незаконным.

Ингалянты

Ингалянты обладают свойством не повышать, а снижать работоспособность:

- ❖ на начальной стадии интоксикации: усталость, дряблость мышц, нарушение памяти, снижение способности сосредоточиться и ухудшение способности решать задачи;
- ❖ после эйфории: замешательство, потеря ориентации, нарушение зрения и координации, замедление рефлексов;
- ❖ сначала лицо, потребляющее ингалянты, испытывает чувство возбуждения, ослабляется самоконтроль, однако по мере увеличения дозы его речь становится невнятной, человека пошатывает во время ходьбы, могут возникать галлюцинации, а затем наступает сонливость, дыхание замедляется, человек может потерять сознание;
- ❖ может наступать смерть от удушья, поведение может стать опасным для окружающих.

Опиаты

Опиаты обладают свойством не повышать, а понижать работоспособность:

- более слабые опиаты, такие как кодеин или пропоксифен (дарвон), снижают работоспособность в меньшей степени, чем более сильные опиаты, такие как героин, демерол или морфин;
- более сильные опиаты нарушают восприятие, способность к обучению, память и логическое мышление;
- работоспособность пациентов, принимающих метадон, снижается незначительно или совсем не снижается.

***Спорт – единственное зрелище, о котором, сколько раз его ни смотри,
никогда нельзя сказать, чем оно закончится.***

Нил Саймон

Выражение признательности

Настоящий документ подготовлен лишь благодаря помощи многих лиц, как юных, так и взрослых. Хотелось выразить особую признательность:

- ✿ Гэри Робертсу, Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, за разработку и проведение практического молодежного совещания по спорту и за подготовку первоначального проекта этого издания.
- ✿ Канадскому центру по этике в спорте за разрешение использовать термин “спортивный дух”, который является их символической торговой маркой.
- ✿ Нине Фрей и Манон Блуэн, Канадский центр по проблемам злоупотребления психоактивными веществами, которые нашли исследования, упоминаемые в этой главе.
- ✿ Стефано Бертераме, Готаму Баббару и Юхайде Ханано (ЮНДКП), которые являются организаторами всего мероприятия.
- ✿ Итальянскому комитету за спорт против наркотиков, который помог организовать практикум, и спортивной школе Итальянского национального олимпийского комитета, которая являлась принимающей стороной практикума, проведенного в помещении школы в Риме.
- ✿ Искренняя благодарность всем тем, кто принял активное участие в работе практикума и поделился на нем своим опытом.
- ✿ ЮНДКП хотела бы также выразить признательность за поддержку, оказанную правительствами Италии, Канады, Норвегии, Соединенного Королевства, Швейцарии и Швеции, финансовые взносы которых дали возможность опубликовать этот материал.

Материалы в письменном виде

A guide to codes of conduct for athletes. Canadian Centre for Ethics in Sport, January 1998.
EM: info@cces.ca

Drugs don't play here! Resource for parents. Bermuda Council for Drug-Free Sport.
EM: kjackson@ndc.bm.

Equal partners – organizing “for youth by youth” events. United Nations International Drug Control Programme, October 2001.
EM: gautam.babbar@undcp.org

Petit Background of the Tahuichi Academy. Acadenua de Futbol Tahuichi Aguilera.
EM: Tahuichi@mail.cotas.com.bo

Sport against drugs, Proceedings of the European conference, Comitato Italiano Sport Contra Droga. Rome, July 5-6, 2000.
EM: info@sportagainstdrugs.org

Youth sporting practices and risk behaviours. Seminar proceedings, Ministry of youth and sports, French presidency of the European Union. December 2000.
EM: mjs@jeunesse-sports.gouv.fr

Материалы в сети Интернет

стр. 49

Группы, прибегающие к спорту для предупреждения проблем, связанных с потреблением психоактивных веществ

Asociación de Deportistas Contra la Droga, Madrid, Spain:
<http://www.adcd.org>

Athletes Training & Learning to Avoid Steroids:
<http://www.ohsu.edu/som-hpsm/atlas.html>

Centro di Solidarietà di Firenze, Rome, Italy:
<http://www.csfirenze.com/>

Fondazione Villa Maraini, Rome, Italy:
<http://www.villamaraini.it/>

Mathare Youth Sports Association, Nairobi, Kenya:
<http://www.nairobis.org/mysa>

Motorsports, Oslo, Norway:
<http://www.2og4.no>



Другие ссылки

American Sports Education Program:

<http://www.asep.com/>

Athletes for a Better World:

<http://www.aforbw.org/home.htm>

Coaches Playbook Against Drugs:

<http://www.playclean.org/coach-a-thon.pdf>

ESPN 8-Part series on Drugs and Sports

<http://espn.go.com/special/s/drugsandsports/>

Play Clean, Office of National Drug Control Policy (US)

<http://www.playclean.org>

(US) National Institute on Drug Abuse (NIDA) "Game Plan" on steroid abuse

<http://www.drugabuse.gov/DrugPages/PSAhome.html>

Библиография

- Brettschneider, W, (1999). *Psychological outcomes and social benefits of sport involvement and physical activity implications for physical education*. World Summit on Physical Education, Berlin.
- Browne G, et al., (2000). Investments in Comprehensive Programming: Services for Children and Single-Parent Mothers on Welfare Pay for Themselves Within One Year. In *Our Children's Future: Child Care Policy in Canada*, Chapter 21, University of Toronto Press Inc., 334.
- Bush, L, McHale, J et al., (August 2001). *Functions of sport for urban middle school children*. Paper presented at the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Canadian Centre for Ethics in Sport, (1997). *A guide to moral decision-making in sport*. Ottawa, Canada.
- Canadian Centre for Ethics in Sport, (1999). *The mixing of professional and amateur sport: Ethical considerations*. Ottawa, Canada.
- Carr, CN, Kennedy, SR, Dimick, KM, (1996). *Alcohol use among high school athletes: A comparison of alcohol use and intoxication in male and female high school athletes and non-athletes*. Prevention Research, 3: 1-3.
- Challier, B, Chau, N, et al., (2000). *Associations of family environment and individual factors with tobacco, alcohol and illicit drug use in adolescents*. European Journal of Epidemiology, 16: 33-42.
- (1999). *Drug abuse rapid situation assessments and responses*. Demand Reduction Section, United Nations International Drug Control Programme, Vienna, Austria.
- Chen, W, Cato, B, Travis, J, (1997). *A comprehensive and interdisciplinary program to prevent drugs and crime among high-risk African American adolescents*. International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance, 36(1): 60-62.
- Crabb, T, (2000). *A sporting chance?: Using sport to tackle drug use and crime*. Drugs: Education, Prevention and Policy, 7(4): 381-390.
- Elliot, D, et al., (1997). *Health promotion for young female athletes*. Presentation at the Fourth IOC World Congress on Sport Sciences, Principality of Monaco.
- Ewing, BT, (1998). *High school athletes and marijuana use*. Journal of Drug Education, 28(2): 147-157.
- Field, T et al., (2001). *Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics*. Adolescence, 36(141): 105-110.
- Goldberg, L, Mackinnon, D, et al., (2000). *The athletes training and learning to avoid steroids program*. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 154: 332-338.
- Green, G, Uryasz, FD, et al., (2001). *NCAA study of substance use and abuse habits of college student-athletes*. Clinical Journal of Sport Medicine, 11: 51-56.
- Iven, VG, (1998). *Recreational drugs*. Clinics in Sport Medicine, 17(2): 245-259.
- Lake, J, Patriksson, G, (1999). *An investigation of physical activity and the frequency of alcohol consumption amongst 16- and 17-year-old students in England and Sweden*. International Sport Studies, 21(2): 65-73.
- Leonard, WM, (1998). *The influence of physical activity and theoretically relevant variables in the use of drugs: the deterrence hypothesis revisited*. Journal of Sport Behaviour, 21(4): 421-434.
- Marcello, et al., (1989). *An evaluation of strategies developed to prevent substance abuse among student-athletes*. The Sport Psychologist, 3: 196-211.

Melia, P, (1994). *Sport for all! But is it suitable for children?* International Journal of Drug Policy, 5(1): 34-39.

Monrozier, P, (2000). *Youth sporting practices and risk behaviours. Seminar proceedings.* Ministry of Youth and Sports, Paris, France, December 5-6.

Nelson, TF, Wechsler, H, (2001). *Alcohol and college athletes.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(1): 43-47.

Okruhlica L, Kaco, J and Klemova, D, (2001). *Sports activities in the prevention of heroin dependency.* European Addiction Research, 7: 83-86.

Page, RM, Hammermeister, J, et al., (1998). *Is school sports participation a protective factor against adolescent health risk behaviours.* Journal of Health Education, 29(3): 186-192.

Rainey, CJ, McKeown, RE, et al., (1996). *Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising and non-athletic youth.* Journal of School Health, 66(1): 27-32.

Rugby World, *Fighting Back.* 1999.

Schwenk, TL, (2000). *Alcohol use in adolescents: the scope of the problem and strategies for intervention.* The Physician and Sports Medicine, 26(6).

Shields, EW, (1995). *Sociodemographic analysis of drug use among adolescent athletes: Observations-perceptions of athletic directors-coaches.* Adolescence, 30(120): 839-859.

Solotaroff, P, (2002). *Killer Bods.* Rolling Stone, February 14, 2002.

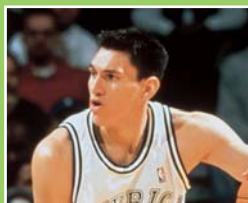
Taylor, M, *Sports and rural African American girls.* American Psychological Association, San Francisco, CA, August 2001.

Tricker, R, Connolly, D, (1996). *Drug education and the college athlete: Evaluation of a decision-making model.* Journal of Drug Education, 26(2) 159-181.

Wenner, L, (1994). *Drugs, sports and media influence: Can media inspire constructive attitude change?* Journal of Sport and Social Issues, August.

Werch, C, Carlson, JM, et al., (2000). *Effects of a brief alcohol preventive intervention for youth attending school sports physical examinations.* Substance Use and Misuse, 35(3), 421-432.

Zoccolillo, M, Vitaro, F, and Tremblay, R, (1999). *Problem drug and alcohol use in a community sample of adolescents.* Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 38(7).



Данная публикация входит в серию руководств под названием “Как это сделать”, которая издается проектом Глобальной молодежной сети ЮНДКП. Она написана молодыми людьми для других молодых людей, и ее следует рассматривать вместе с другими изданиями Молодежной сети.

СПОРТ

كيفية الحصول على منشورات الأمم المتحدة

يمكن الحصول على منشورات الأمم المتحدة من المكتبات ودور التوزيع في جميع أنحاء العالم. استعلم عنها من المكتبة التي تتعامل معها أو اكتب إلى: الأمم المتحدة، قسم البيع في نيويورك أو في جنيف.

如何购取联合国出版物

联合国出版物在全世界各地的书店和经售处均有发售。 请向书店询问或写信到纽约或日内瓦的联合国销售组。

HOW TO OBTAIN UNITED NATIONS PUBLICATIONS

United Nations publications may be obtained from bookstores and distributors throughout the world. Consult your bookstore or write to: United Nations, Sales Section, New York or Geneva.

COMMENT SE PROCURER LES PUBLICATIONS DES NATIONS UNIES

Les publications des Nations Unies sont en vente dans les librairies et les agences dépositaires du monde entier. Informez-vous auprès de votre libraire ou adressez-vous à: Nations Unies, Section des ventes, New York ou Genève.

КАК ПОЛУЧИТЬ ИЗДАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

Издания Организации Объединенных Наций можно купить в книжных магазинах и агентствах во всех районах мира. Наводите справки об изданиях в вашем книжном магазине или пишите по адресу: Организация Объединенных Наций, Секция по продаже изданий, Нью-Йорк или Женева.

CÓMO CONSEGUIR PUBLICACIONES DE LAS NACIONES UNIDAS

Las publicaciones de las Naciones Unidas están en venta en librerías y casas distribuidoras en todas partes del mundo. Consulte a su librero o diríjase a: Naciones Unidas, Sección de Ventas, Nueva York o Ginebra.