

**Демидов Анатолий Петрович,  
Отличник физической культуры и спорта,  
Методист МБФСУ «КСШ» г. Прокопьевска**

### **Спорт – без допинга!**

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами и тренерами спортивного учреждения - повышение уровня знаний, занимающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до занимающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности занимающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с занимающимися и их родителями/законными представителями/, в том числе с приглашением специалистов.

## Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр видеоматериала. индивидуальные консультации врача
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).	
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.	

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены «Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

### **Особенность для обучающихся общеобразовательных программ Д ЮСШ:**

- более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

### **Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:**

- задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.
- повышенные требования к квалификации тренера, реализующего данную программу.

### Примерный Тематический план

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Спортивно-оздоровительный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антидопинговые правила</li> <li>2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман</li> <li>3. Как допинг влияет на здоровье?</li> <li>4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена</li> <li>5. Допинг: не только «химия»</li> <li>6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?</li> <li>7.Что еще помогает успехам в спорте?</li> <li>8. Честный спорт как результат договоренности</li> </ol>
2	Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>3. Последствия допинга для здоровья</li> <li>4. Допинг и зависимое поведение</li> <li>5. Профилактика допинга</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом</li> </ol>
3	Тренировочный этап до 2 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг - контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> </ol>
4	Тренировочный этап свыше 2 лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> </ol>

		3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта), то отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК г. Санкт-Петербург, 2012г.). В программе представлены 4 занятия по темам: «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «Знакомство с основными разновидностями допинга», «Спорт без допинга», «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

**Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике**  
(выберите один или несколько правильных ответов)

**1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):**

*1) Проводит отбор проб*

- 2) Участвует в разработке программ
- 3) Организует спортивные мероприятия
- 4) Занимается научными исследованиями

## **2. Нарушение антидопинговых правил – это**

- 1) Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- 3) Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления
- 4) Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами

## **3. Допинг-контроль проводится**

- 1) На соревнованиях
- 2) В период между соревнованиями
- 3) Только в отдельных видах спорта
- 4) По согласованию со страной, где проходят соревнования

## **4. Вещество вносится в Запрещенный список, если оно**

- 1) Улучшает спортивные результаты
- 2) Представляет угрозу для здоровья спортсмена
- 3) Противоречит духу спорта
- 4) Соответствует любым двум вышеуказанным условиям
- 5) Маскирует использование других веществ

## **5. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список**

- 1) В первый день каждого квартала
- 2) 1 января и 1 июля
- 3) 1 октября
- 4) Запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года

## **6. Внутривенные инъекции**

- 1) Запрещены постоянно
- 2) Не запрещены при проведении их в стационаре
- 3) Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл
- 4) Запрещены, только в соревновательном периоде

## **7. За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация**

- 1) на полгода
- 2) на 1 год
- 3) на 2 года
- 4) на 4 года
- 5) пожизненная дисквалификация

## **8. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если**

- 1) Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции
- 2) Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов
- 3) Применял по назначению врача
- 4) Имеется разрешение на терапевтическое использование

**9. Копию протокола допинг - контроля спортсмену следует хранить не менее:**

- 1) 2 недель
- 2) 1 месяца
- 3) 6 недель
- 4) 6 месяцев

**10. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:**

- 1) 75 мл
- 2) 60 мл
- 3) 90 мл
- 4) 120 мл

**11. После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение:**

- 1) 30 минут, 1 часа
- 2) 2-х часов
- 3) Незамедлительно
- 4) Существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля

**12. На отбор мочи отводится:**

- 1) Один час
- 2) Неограниченное время
- 3) 2 часа
- 4) Не более 4 часов

**13. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:**

- 1) Комитет ТИ международной спортивной федерации
- 2) Комитет ТИ национальной антидопинговой организации
- 3) Врач команды

**14. Как часто обновляется Запрещенный список**

- 1) 2 раза в год
- 2) 1 раз в 3 года
- 3) 1 раз в год
- 4) Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент

**15. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением**

- 1) Увеличивается

2) Не изменяется

3) Сокращается

Ответы:

1) 2,4	4) 4,5	7) 1,2,3,4,5	10) 3	13) 1,2
2) 1,2,3,4	5) 4	8) 4	11) 3,4	14) 3
3) 1,2	6) 3	9) 3	12) 2	15) 1

### Рекомендуемая литература

1. Всемирный антидопинговый кодекс» (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

2. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

3. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

4. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;

5. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

6. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утв. Минспортом РФ.

7. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство «АртЭго», 2011

8. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011.

9. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

10. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

11. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.

12. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016

13.Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

14.Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие.- FISU-2015.  
[http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\\_Textbook\\_-\\_Russian\\_-\\_2015.pdf](http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf)

15.Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов /В. Н. Платонов, др. - М.: Советский спорт, 2010.

16.Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. Интернет-ресурсы: 1. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). – URL: <http://www.rusada.ru/>