

««УТВЕРЖДАЮ»»

Директор ГБУ «САШ»

_____ Л.А. Шакко

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, тренерами ГБУ «САШ»- повышение уровня знаний спортсменов 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 обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов 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 со спортсменами и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

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 спортсменов ГБУ «САШ»:

- 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 преподавателя, реализующего данную программу.

Примерный Тематический план

№ п/п	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Спортивно-оздоровительный этап	1. Антидопинговые правила 2. Этическая сторона проблемы 3. Как допинг влияет на здоровье 4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
2	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль 2. Исторический обзор проблемы допинга 3. Последствия допинга на здоровье 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга

3	Тренировочный этап до 2 лет обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушения антидопинговых правил 4. Запрещенные вещества и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга
4	Тренировочный этап свыше 2 лет обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Наказания за нарушение антидопинговых правил 4. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 5. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 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) 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 образовательных 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 2) 1,2,3,4 3) 1,2 4) 4,5 5) 4 6) 3 7) 1,2,3,4,5 8) 4 9) 3 10) 3 11) 3,4 12) 2
13) 1,2 14) 3 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
- 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.