

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №3  
г.ВОЛГОДОНСКА

Принято решением  
тренерского совета  
Протокол от 13.12.2019 г. №12

Утверждено приказом директора  
МБУ СШОР №3 г. Волгодонска  
от 31.12.2019г. №98

**Образовательная антидопинговая  
программа**

Срок реализации программы: Весь период

г. Волгодонск  
2019г.

## **Пояснительная записка**

Настоящая образовательная антидопинговая программа разработана для муниципального бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва №3 г.Волгодонска, далее по тексту (МБУ СШОР №3 г.Волгодонска). Антидопинговая программа составлена в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО (о борьбе с допингом в спорте), Всемирного антидопингового агентства WADA, стандартов ФИНА, НП «РУСАДА», законодательством Российской Федерации, рекомендациями Министерства спорта РФ.

### **Актуальность программы**

Настоящая образовательная программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у спортсменов, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШОР №3 г.Волгодонска. Применение допинга в корне противоречит духу спорта. Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на спортсмена. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма спортсмена.

Основными задачами настоящей антидопинговой программы являются:

- исключение случаев, использования спортсменами МБУ СШОР №3 г.Волгодонска в учебно - тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA» (Приложение 1);
- создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;
- формирование у спортсменов МБУ СШОР №3 г.Волгодонска всех возрастных групп, тренеров и обеспечивающего персонала высокой антидопинговой культуры.

### **Программа предусматривает:**

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до спортсменов, тренерского состава МБУ СШОР №3 г.Волгодонска всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
- повышение личной ответственности спортсменов и тренеров за недопущение использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Поэтому образовательная антидопинговая программа для спортсменов МБУ СШОР №3 г.Волгодонска характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг -контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

### Тематический план программы

№ п/п	Название темы	Часы		
		Всего	Самостоятельная работа	Аудиторная работа
1.	Что такое допинг?	1	1	
2.	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4.	Запрещенные субстанции	1	1	
5.	Запрещенные методы	1	1	
6.	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7.	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8.	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9.	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11.	Организация антидопинговой работы	1	1	
12.	Процедура допинг-контроля	1	1	

13.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14.	Профилактика допинга	2	1	1
15.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16.	Контроль знаний	1	1	
<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>

### **Тема 1. Что такое допинг? Определение допинга.**

Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы.

10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

### **Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга.**

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

### **Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

### **Тема 4. Запрещенные субстанции.**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.

Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

### **Тема 5. Запрещенные методы.**

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у

спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

#### **Тема 6. Последствия допинга для здоровья.**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечнососудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

#### **Тема 7. Допинг и спортивная медицина.**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

#### **Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга.**

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

#### **Тема 9. Допинг и зависимое поведение.**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

#### **Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

#### **Тема 11. Организация антидопинговой работы.**

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, Федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

#### **Тема 12. Процедура допинг - контроля.**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг - контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора

крови. Протокол допинг -контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена, в случае выявления положительной допинг - пробы.

### **Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил.**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. *Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».*

### **Тема 14. Профилактика допинга.**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. *Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, коллажа, или презентации, направленной на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.*

### **Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

## **Методические рекомендации к организации и проведению занятий**

Занятия могут проводиться либо в стандартных спортивных залах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микро группам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку образовательные занятия проводятся среди различных возрастных категорий спортсменов, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

## Рекомендуемая литература

### Основная:

1. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 10 с. - УДК 796.011.5.

2. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - 18БИ 978-5-9906923-8-1.

3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г.Грецов; иллюстрации Т.А.Бедаревой. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. - 51 с. - УДК 796.011.5.

4. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа для учащихся учебно-тренировочных групп учреждений дополнительного физкультурного образования и 10-11 спортивных классов общеобразовательных школ: методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. - СПб: Издательство ООО «АртЭго», 2011. - 64 с. 18БИ 978-5-91014-030-5.

5. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 64 с. - 18БИ 978-5-91014-036-7.

6. Спорт - путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - 18БИ 987-59906922-5-1.

7. Спорт - путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - 18БИ 978-5-9906922-4-4.

8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - 18БИ 978-5-9906923-0.

9. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 56 с. - 18БИ 978-5-9906922-6- 8.

### Дополнительная:

10. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Н. Платонов, С. А. Олейник, Л. М. Гунина. - М.: Советский спорт, 2010. - 308 с.

11. Допинг и здоровье: методическое пособие / О.А.Чурганов, Е.А.Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - 18БИ 978-5-91014-0350.

12. Это модное слово «допинг» (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/ О.А.Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - 18БИ 978-5-94125-195-7.

### Рекомендованные интернет-ресурсы:

Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт).