

# Пояснительная записка

Настоящая антидопинговая программа разработана для муниципального бюджетного учреждения спорта «Ледовый дворец» (далее – МБУС «Ледовый дворец»).

Антидопинговая программа составлена в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО (о борьбе с допингом в спорте), Всемирного антидопингового агентства WADA, стандартов ФИНА, НП

«РУСАДА», законодательства Российской Федерации, рекомендациями Министерства спорта РФ.

# Актуальность программы

Настоящая антидопинговая программа направлена на формирование нетерпимости к допингу у обучающихся и спортсменов в МБУС «Ледовый дворец». Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на обучающихся и спортсменов. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренцией в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма обучающихся.

Основными задачами настоящей антидопинговой программы являются:

* исключение случаев, использования обучающимися и спортсменов МБУС «Ледовый дворец» в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;
* создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния обучающихся и спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;
* формирование у обучающихся МБУС «Ледовый дворец»всех возрастных групп, тренеров-преподавателей и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры;

Программа предусматривает:

* проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся, тренерско-педагогического состава МБУС «Ледовый дворец» всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно- методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
* повышение личной ответственности обучающихся, спортсменов и тренеров-преподавателей за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Поэтому антидопинговая программа для обучающихся и спортсменов МБУС «Ледовый дворец» 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 обучающихся, 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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Часы | | |
| Всего | Аудиторная  работа | Самостоятельная  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 |  |  |
| 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 | Не допинговые методы повышения  спортивной работоспособности | 1 | 1 |  |
| 16 | Контроль знаний | 20 | 16 | 4 |

**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 обучающихся и 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 обучающихся и спортсменов, 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 обучающегося и 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 обучающегося и спортсмена.

# Тема 12. Процедура допинг-контроля

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

Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права обучающегося и 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, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.*

# Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное

питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка обучающихся и спортсменов.

# Методические рекомендации к организации и проведению занятий

Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, 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 (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, 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. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.

2. Всемирный антидопинговый кодекс в редакции, действующей с 1.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

3. Деятельность медицинского персонала спортсмена в рамках противодействия применению допинга в спорте и борьбе с ним/Анцелиович А.А., Ваганова Н.В., Выходец И.Т., Голобородько Е.В., Камаев Н.О., Мирошникова Ю.В., Рогова К.В., Самойлов А.С., Середа А.П., Хорькин П.И. - М.: Российское антидопинговое агентство РУСАДА, 2015. - 85 с.

4. Международный стандарт по тестированию и расследованию в редакции, действующей с 01.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

5. Международный стандарт по терапевтическому использованию в редакции, действующей с 01.01.2016 г. (утвержден Исполнительным комитетом ВАДА 18.11.2015 г.

6. Общероссийские антидопинговые правила от 09.08.2016, утвержденные Минспортом России.

7. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 c. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user\_upload/common\_files/sport/docs/pages/AntiDoping\_Textbook\_-\_Russian\_-\_2015.pdf

Дополнительная:

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

9. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0.

10. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005//Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. N 240-ФЗ; НГР: Р0603643.

11. Основы психолого-педагогической превенции использования допинга в спорте (профилактика потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А. Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 160 с. - ISBN 978-5-94125-193-3.

12. 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. - ISBN 978-5-91014-030-5.

13. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи: научно-методическое пособие/А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. - 33 с. - УДК 796.015.

14. Физическая культура и спорт в решении социально-психологических проблем молодежи: Монография/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 88 с. - ISBN 978-5-9908946-4-8.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

15. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: http://www.rusada.ru/

16. Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). - URL: https://www.wada-ama.org/en/