

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №3»  
Н.И. Черняк



**ПРОГРАММА**  
**по профилактике допинга среди обучающихся**  
**муниципального бюджетного образовательного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Детско-юношеская спортивная школа №3»**

г. Прокопьевск  
2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п	Разделы	стр.
1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте Тема 1.1. Основы управления работоспособностью спортсмену Тема 1.2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике Тема 1.3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям	6-7
3.	Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов Тема 2.1. Характеристика допинговых средств и методов Тема 2.2: Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Тема 2.3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций	7-8
4.	Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация Тема 3.1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля Тема 3.3. Руководство для спортсменов	9-10
5.	Список используемых источников и литературы	11
6.	Приложение	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту.

Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Выход из создавшегося критического положения видится, прежде всего, в изменении общественного мнения в этой сфере. Общество должно изменить свою позицию по отношению к спортсменам и спортивной фармакологии, иначе в этой войне не будет победителей, - проиграют все: и спорт и зрители.

По информации Всемирного антидопингового агентства и Интерпола, нелегальный оборот главного допинга - анаболических стероидов - уже превышает оборот криминального сбыта наркотиков. Потребителями допингов становятся миллионы людей, причем не только и не столько в спорте. Индустрия пищевых добавок для похудения, всевозможных «волшебных» снадобий для омоложения и восстановления сил, бодибилдинг, фитнес, экстремальные виды спорта, которые так популярны в молодежной среде, - вот далеко не полный перечень огромного рынка для разнообразного допинга. Миллионы потребителей, вдохновленных идеей скорого преобразования, рискуют своим здоровьем.

Кроме того, по мнению социальных психологов, модель «допингового поведения», когда человек решает свои спортивные проблемы с помощью шприцев и таблеток, - это прямая дорога к наркотической модели поведения. Недаром особую тревогу в развитых странах вызывает проникновение в молодежный спорт специального вида допинга - легких наркотиков: амфетаминов, марихуаны, галлюциногенов.

Документы, направленные на борьбу с допингом, ратифицированные большинством стран, в том числе и Россией, предусматривают целый ряд обязательных мер: организацию антидопинговых служб, изменение законодательств, борьба с допинг-трафиком.

Одной из важнейших задач в антидопинговой деятельности является разработка и внедрение информационно-образовательных программы, которые нацелены не только на спортсменов, тренеров или врачей, но и на население вообще. То, что на Западе называется программой zero tolerance - нулевой терпимости. Это комплекс специальных программ, которые должны формировать у человека устойчиво-нетерпимое отношение к допингу.

Говоря о спортивном допинге, мы в последнюю очередь должны думать об элитарном спорте, а в первую очередь – о детях, которые занимаются спортом и входят в группу риска. Допинги и идеологически, и номенклатурно пересекаются с наркотиками. Это точно такая же социальная проблема, которую нужно решать.

Программа по профилактике допинга для обучающихся МБОУДО «ДЮСШ №3» составлена на основе примерной программы по

профилактике допинга для занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР и рассчитана на тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов.

Перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства ставятся прежде всего задачи по привлечению к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа разработана с учетом основной тенденции поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс.

***Цели программы:***

- обучение занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

***Задачи программы:***

- способствовать осознанию занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей», овладению занимающихся в группах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить занимающихся в группах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;

- обучить занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах тренировочных и совершенствования спортивного мастерства.

**Программа ориентирована** на занимающихся в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства.

**Программа включает в себя** как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования мастерства.

Распределение учебного материала по годам тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства, осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами.

## **Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (12 часов)**

### **Тема 1.1. Основы управления работоспособностью спортсмена** *Лекционные занятия*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

#### *Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

### **Тема 1.2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике**

#### *Лекционные занятия*

Сбалансированное питание и прием незапрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные

препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

### **Тема 1.3: Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям**

#### *Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление — пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований — выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

#### *Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

## **Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов (12 часов)**

### **Тема 2.1. Характеристика допинговых средств и методов**

#### *Лекционные занятия*

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют

выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### *Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### ***Тема 2.2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов***

#### *Лекционные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### ***Тема 2.3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций***

#### *Лекционные занятия*

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.



### ***Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация(32 часа)***

#### ***Тема 3.1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика***

##### *Лекционные занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

##### *Практические занятия*

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

#### ***Тема 3.2: Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля***

##### *Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

##### *Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

#### ***Тема 3.3: Руководство для спортсменов*** *Лекционные занятия*

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови.

Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

*Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

## Список используемых источников и литературы:

1. «Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности» (примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР)

2. Профилактика применения допингов в спорте: учебно-методический комплекс. – Часть I «Учебные материалы» // Автор.- состав.: Е.А. Митин, С.О. Филиппова, А.Е. Митин, О.Э. Евсеева, О.М. Шелков / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб., 2013. – 284 с.

### Перечень Интернет-ресурсов.

#### *Международные:*

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

#### *Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – «<http://www.rusada.ru/>»

#### *Региональные:*

Департамент молодежной политики спорта Кемеровской области - «[http:// dmeps-kuzbass.ru](http://dmeps-kuzbass.ru)» ;

#### *Разное:*

Спорт-экспресс. — <http://news.sport-express.ru>.

Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта. – <http://www.anti-doping.ru>.

Честный спорт: анти-допинговая программа. – <http://www.anti-doping.ru/publications/rekomendacii-po-organizacii-in/>.

Sports.ru. – <http://www.sports.ru>.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ по профилактике допинга

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"><li>• основы управления работоспособностью спортсмена;</li><li>• характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li><li>• фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li></ul>	12	4	8
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: <ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика допинговых средств и методов;</li><li>• международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;</li><li>• международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</li></ul>	12	4	8
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: <ul style="list-style-type: none"><li>• всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li><li>• антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li><li>• руководство для спортсменов.</li></ul>	20	5	15
Итого:		44	13	31