

Российская Федерация

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СОВРЕМЕННОМУ ПЯТИБОРЬЮ»

Рассмотрено (Принято)
Решением Педагогического совета
ГБУ ДО КО «СШ по современному
пятиборью»
протокол № 1 от «10» января 2025 г.

Утверждаю
И.О. директора ГБУ ДО КО «СШ
по современному пятиборью»
В.О. Лобода
« 10 » января 2025 г.



Антидопинговая программа

г. Калининград
2025 г.

Содержание

	Введение	3
1.	Антидопинговая программа для организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.	4
1.1.	Тематический план программы.	5
1.2	Методические рекомендации к организации и проведению занятий.	8
2.	Перечень информационного обеспечения.	8

Введение

Целью создания антидопинговой программы является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеры) установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача предлагаемой программы - не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

Программа, адресована молодым спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта. Эта программа отличается не только общим объемом и глубиной обсуждения некоторых тем, но по-иному расставленными смысловыми акцентами. Во-первых, допинг обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем он вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. Во-вторых, проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. В-третьих, допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта.

Широкий охват детей и подростков различных возрастных групп позволит осуществлять антидопинговую работу планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от контингента слушателей и специфики запросов различных целевых аудиторий.

Материал предложенной антидопинговой программой учитывает особенности восприятия новой информации, освоения знаний и формирования умений у различного контингента слушателей.

Предложенная программа является базовой для конкретных групп слушателей. При проведении занятий могут быть использованы возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System - Антидопинговая администрация и система управления), использованы игровые формы, метод кейсов и иные современные образовательные технологии. Занятия рекомендуется проводить в диалогичной манере, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приемы активизации внимания слушателей, избегать морализаторства. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент времени.

АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди занимающихся в детско-юношеских спортивных школах. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают. (В то же время, подробно обсуждать специфику ситуации с допингом именно в избранном виде спорта в данном контексте целесообразным не считаем, т.к. это легко может быть воспринято как косвенная пропаганда). Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности. (Для тех, кто сам карьеру в сфере спорта не планирует, подобные сведения мало актуальны).

Поэтому программы для спортсменов 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.

1.1. Тематический план программы

№ п/п	Наименование темы	Часы		
		всего	лекционные занятия	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	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	
Итого:		20	16	4

Содержание тем

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейрплей".

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, сердечно-сосудистая, 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, или коллажа, или презентации, направленный 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.

1.2. 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 микрогруппам). Вторым вариантом предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными министолками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиапрезентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об спортивных организациях, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).

2. Перечень информационного обеспечения

2.1. Список литературы:

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. - ISBN 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. ISBN 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. - ISBN 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. - ISBN 987-5-9906922-5-1.

7. Спорт - путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 52 с. - ISBN 978-5-9906922-4-4.
8. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-0-0.
9. Твой выбор - здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 56 с. - ISBN 978-5-9906922-6-8.
10. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf

Дополнительная:

11. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов/В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. - М.: Советский спорт, 2010. - 308 с.
12. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0.
13. Это модное слово "допинг" (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А. Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - ISBN 978-5-94125-195-7.

2.2. Интернет ресурсы:

1. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>);
2. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).