

ПРИНЯТО

на общем собрании трудового
коллектива ГБФСУ «КСШОР
Кузбасса»

« 30 » апрель 2020 г.

Протокол № 2

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора
ГБФСУ «КСШОР Кузбасса»

№ 001 от 30.04.20



Программа по профилактике и информированию о не применении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов

Программа по профилактике и информированию о не применении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов (далее по тексту - программа) направлена на формирование нетерпимости к допингу спортсменов государственного бюджетного физкультурно-спортивного учреждения "Комплексная спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса" (далее по тексту - Учреждение).

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 спортсмены 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).

1. Общие положения

1.1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Образовательными антидопинговыми программами, разработанными для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку (утверждено Минспортом России 23.08.2017) и определяет цель, задачи, содержание и

организацию профилактики и информирования о не применении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки в Учреждении.

Программа предназначена для проведения первичной профилактики нарушений антидопинговых правил среди спортсменов.

1.2. Цели реализации программы:

- сформировать у спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;
- привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе;
- обеспечение выполнения раздела "Планы антидопинговых мероприятий" программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, реализуемой в Учреждении.

1.3. Основными задачами реализации программы являются:

- а) способствовать повышению общей спортивной культуры, в том числе в вопросах антидопинговой политики в спорте, среди спортсменов их окружения;
- б) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, формирование нравственных убеждений спортсменов;
- в) формирование у спортсменов негативного отношения к применению допинга в спорте и устойчивой ценностной ориентации к олимпийским идеалам и ценностям, принципам справедливой игры "Фэйр Плэй".

1.4. Особенности программы:

- 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.

1.5. Место программы в реализации программы спортивной подготовки по избранному виду спорта в Учреждении.

Программа реализуется в рамках спортивной подготовки спортсменов по виду спортивной подготовки "Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка" по программе спортивной подготовки по избранному виду спорта.

1.6. Требования к уровню освоения содержания программы.

Целевая аудитория - спортсмены, проходящие в учреждении спортивную подготовку по программе спортивной подготовке. Спортсмены должны иметь базовые знания по истории Олимпийского движения.

1.7. Объем распределения часов курса по темам и формам занятий (таблица № 1):

- лекции- 16 часов
- самостоятельная работа - 4 часа.

Тематический план программы

№ п/п	Наименование темы	Часы		
		аудиторная работа	самостоятельная работа	всего
1	Что такое допинг?	1		1
2	Исторический обзор проблемы допинга	1	1	2
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	1	1	2
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	1	1	2
14	Профилактика допинга	1	1	2
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1		1
16	Контроль знаний	1		1
	Итого:	16	4	20

1. 8. Форма контроля.

Текущий и промежуточный контроль не предусмотрен. Итоговый контроль осуществляется при помощи собеседования.

В рамках программы проводится анкетирование, позволяющее определить отношение спортсменов к допингу, а так же степень знания данной проблемы.

1.9. Результатом освоения программы является приобретение спортсменами следующих знаний:

- спортсмены, проходящие спортивную подготовку, на начальном этапе, тренировочном этапе в рамках программы по избранному виду спорта получают более глубокие знания об олимпийских идеалах, принципах справедливой игры - "Фэйр Плэй" в спорте, о необходимости для человека физической активности на основе систематических занятий физическими упражнениями и спортом, узнают о вреде применения допинга в спорте;

- спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах

спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по избранному виду спорта, в рамках программы формируют устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам, физической культуре и спорту, здоровому образу жизни; осознанно исповедуют принцип справедливой игры - "Фэйр Плэй", вырабатывают резко отрицательное отношение к применению допинга в спорте.

2. Наименование тем и их краткое их содержание

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 Плэй".

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.

3. 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). 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.

4. 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. - ISBN 978-5-9906923-8-1.

3. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационнометодическое 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 978-59906923-0-0.

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:

https://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 978-5-91014035-0.

13. Это модное слово "допинг" (основы профилактики потребления допинга юными спортсменами): учебно-методическое пособие/О.А. Никулина. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 72 с. - ISBN 978-594125-195-7.

14. 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.

15. 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.

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

Рекомендованные Интернет-ресурсы:

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

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

Анкета для выявления отношения спортсменов к проблеме допинга

1. Ваш пол.

мужской

женский

2. Ваш возраст.

11-15 лет

16-18 лет

старше 18 лет

3. Ваш спортивный стаж (полных лет тренировок).

до 3-х лет

от 3 до 5 лет

от 6 до 10 лет

4. Спортивный разряд, звание.

III-I спортивный разряд

кандидат в мастера спорта

мастер спорта

мастер спорта международного класса

5. Дайте определение, которое, по вашему мнению, более точно раскрывающее значение слова "допинг":

Допинг это - _____

6. Существуют разные отношения к использованию запрещенной фармакологии для достижения высоких спортивных результатов. Какое из приведенных ниже суждений отражает вашу точку зрения на применение запрещенных фармакологических препаратов как способа достижения спортивных результатов:

- Это совершенно неприемлемый метод достижения спортивных результатов
- Это не очень приемлемый метод достижения спортивных результатов, однако, он не хуже других
- Это вполне приемлемый метод достижения спортивных результатов в некоторых видах спорта
- Это вполне приемлемый метод достижения спортивных результатов
- Другой ответ (напишите, пожалуйста)
-

7. Степень своего согласия с распространенным мнением, что в современном спорте нельзя достичь высоких результатов без применения запрещенных фармакологических препаратов.

- Совершенно согласен
- Согласен
- Затрудняюсь сказать
- Не согласен
- Совершенно не согласен

8. Есть ли у Вас друзья-спортсмены, которые употребляли или употребляют запрещенные фармакологические средства для достижения спортивных результатов?

- Да
- Нет
- Не знаю

9. Какие меры борьбы с допингом должны применяться в спортивной политике?

- совершенствование законодательной базы по антидопингу
- дисквалификация спортсменов
- профилактика применения допинга через образовательные программы для спортсменов и тренеров в спортивных организациях
- легализация допинга
-

не знаю