

## **ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОКА»**

### **ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (СПОРТСМЕНОВ) В МБУ ДО «СШ «Ока»**

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Проблема допинга касается не только элитных спортсменов, принимающих участие в крупных российских и международных соревнованиях, но и спортсменов в самом начале спортивной карьеры. Переоценка своих возможностей объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако антидопинговая образовательная деятельность призвана информировать и предостерегать. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу молодых спортсменов. Это внедрение в процесс образования молодых спортсменов теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

#### **1. Общие положения.**

1.1. Положение принимается для противодействия распространению допинга среди спортсменов всех видов спорта и возрастных категорий и сохранения того, что действительно важно и ценно для спорта. Положение составлено в соответствии с положениями Международной конвенции ЮНЕСКО, Всемирного антидопингового кодекса, Международного стандарта РУСАДА по терапевтическому использованию, Международного стандарта РУСАДА по тестированию, Внутреннего Антидопингового Регламента ФПСР, ВФПР, ВФПС, законодательства РФ, Положений комиссий по видам спорта, указаний и рекомендаций Министерства спорта России и олимпийского комитета России, Запрещенного списка ВАДА.

1.2. Положение определяет порядок работы тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, спортсменов МБУ ДО «СШ «Ока» для решения следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **2. Цели, задачи, основные направления профилактической деятельности.**

2.1. Основной целью профилактической деятельности является поиск эффективных технологий противодействия применению допинга в детском и юношеском спорте. Максимально возможно при проведении профилактической работы формировать знания об антидопинговых правилах и внедрять их в учебно-тренировочный процесс:

- обучение основам профилактической работы, предоставление адекватной информации об основах спортивной подготовки;
- выявление отношения к проблеме допинга у молодых спортсменов и тренерско-преподавательского состава;
- обучение современным принципам применения фармакологических средств, основам профилактики допинга в спорте;

- увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни, пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике допинга в спорте.
- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

2.2. Основными задачами являются:

- способствовать осознанию спортсменами актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств "Фэйр Плей" (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях), овладению обучающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом;
- обучить спортсменов навыкам проведения спортивно-зрелищных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, обучающихся в МБУ ДО «СШ «Ока».

2.3. Основные направления профилактической деятельности:

- теоретические аспекты проблемы зависимостей, применения допинга в спорте,
- формирование практических навыков по самовоспитанию нравственных убеждений у спортсмена, обучение приемам самоконтроля.

### **3. Структура и содержание профилактической деятельности.**

В соответствии с поставленными целевыми установками система обучения реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструктора-методиста по тематике, направленной на профилактику допинга. Для достижения целей и реализации задач необходимо выполнение всех мероприятий антидопинговой деятельности.

#### **3.1. Психолого-социальные и педагогические основы занятий спортом.**

##### **3.1.1. Современное олимпийское движение:**

*Теоретические занятия*

Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Международный олимпийский комитет — ведущая организация олимпийского движения. Олимпийский комитет России. Современный олимпийский символ; олимпийский девиз; эмблема МОК; олимпийский флаг; олимпийский огонь.

*Практические занятия*

Проведение спортивно-зрелищных мероприятий по пропаганде идеалов Олимпийского движения.

##### **3.1.2: Развитие нравственной сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности:**

*Теоретические занятия*

Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спортивной деятельности, составляющие спортивную этику.

*Практические занятия*

Формирование нравственных убеждений у спортсмена в процессе тренировочных, учебно-тренировочных занятий и соревнований. Руководство самовоспитанием спортсмена.

##### **3.1.3. Приобщение спортсмена к здоровому образу жизни:**

*Теоретические занятия*

Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы риска в образе жизни людей. Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Уровень знаний ведения здорового образа жизни.

### *Практические занятия*

Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Проведение дискуссий, диспута на тему: "Вредные привычки и спорт»

## **3.2. Медико-биологические основы занятий спортом.**

3.2.1. Роль занятий спортом в повышении функциональных возможностей организма человека:

### *Теоретические занятия*

Понятие о физическом развитии и физической подготовленности. Двигательные способности и их воспитание посредством систематических занятий спортом. Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно-важных двигательных умений и навыков. Построение учебно-тренировочного занятия. Этапы спортивной подготовки. Виды физической нагрузки. Циклы учебно-тренировочной нагрузки.

3.2.2. Основы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом:

### *Теоретические занятия*

Цели и задачи врачебно-педагогического контроля — основы и принципы предупреждения развития переутомления и патологических изменений организма у спортсменов. Простые методы контроля: визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, измерение артериального давления, измерение жизненной емкости легких, определение быстроты мышечных движений. Сложные методы контроля: биохимические методы (анализ крови, анализ мочи), инструментальные методы (электрокардиография, электромиография), радиотелеметрические (измерение ЧСС, частоты дыхания на расстоянии). Самоконтроль спортсмена. Данные самоконтроля: субъективные (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений) и объективные (ЧСС до и после тренировки, АД, Частота дыхания, определение длины и массы тела и др.).

### *Практические занятия*

Ежегодное проведение диспансеризации спортсменов. Обучение спортсменов приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена.

3.2.3. Роль спорта в профилактике вредных привычек:

### *Теоретические занятия*

Понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Понятие "алкоголизм". Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Алкоголь и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Параметры, характеризующие понятие "наркотическое средство». Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Наркотики и спорт — несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Анализ собственного образа жизни. Анкетирование, просмотр видеофильмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании. Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.

### *Практические занятия*

Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании

## **3.3. Профилактика применения допинга среди спортсменов.**

3.3.1: Современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности спортсмена:

### *Теоретические занятия*

Факторы, лимитирующие работоспособность. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Сбалансированное питание и прием не запрещенных

фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

*Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

3.3.2: Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену:

*Теоретические занятия*

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

*Практические занятия*

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

3.3.3. Государственные меры профилактики допинга в спорте:

*Теоретические занятия*

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

**Распределение учебного материала осуществлять тренерами-преподавателями самостоятельно и формировать у спортсменов:**

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- формировать отношение к допингу как резко негативное
- включать в Положения о соревнованиях, проводимых под эгидой МБУ ДО «СШ «Ока» пункта о необходимости подачи и подписи антидопинговой декларации спортсменами, тренерами-преподавателями, врачом.

**4. Обязанности спортсмена:**

- не использовать запрещенные в спорте вещества и методы;
- изучить антидопинговый кодекс;
- знать антидопинговые правила;
- знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменением;

- знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению;
- уметь оформлять запрос на терапевтическое использование;
- своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении;
- осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные вещества. Принимать их можно только в случае необходимости по состоянию здоровья и после консультации с врачом.

## **5. Права и обязанности спортсмена при прохождении тестирования.**

### **5.1. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля:**

- право на представителя и, при необходимости, переводчика;
- право на сохранение конфиденциальности;
- право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации);
- право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
- право внесения в протокол допинг-контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
- право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

### **5.2. Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля:**

- после уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг-контроля;
- после уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
- оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
- идентифицировать себя;
- выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

## **6. Обязанности тренера-преподавателя:**

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования;
- предоставлять спортсмену информацию обо всех аспектах допинг-контроля;
- знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
- знать какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. До 80% продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

## **7. Санкции по отношению к персоналу спортсмена и к самому спортсмену.**

### **7.1. Санкции по отношению к персоналу спортсмена:**

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде дисквалификации от четырех лет до пожизненной;

- если нарушение антидопинговых правил совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется пожизненная дисквалификация;
- персонал может нести уголовную ответственность в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

#### 7.2. Санкции по отношению к спортсмену:

- если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, призов;
- за первое нарушение антидопинговых правил при наличии в пробе спортсмена запрещенной субстанции, уклонении от сдачи пробы, подмене/ попытке подмены пробы, обладании запрещенными в спорте веществами и методами, применении или попытке применения спортсменом запрещенных веществ и методов устанавливается дисквалификация сроком на два года;
- при повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений;
- при установлении третьего нарушения антидопинговых правил назначается пожизненный срок дисквалификации;
- за нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции, размер которых устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

#### 10. Необходимая нормативная документация и литература для использования в работе по профилактике допинга в спорте:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ в редакции 396-ФЗ от 22.11.2016 г.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 04.06.2014 N 145-ФЗ).
3. Всемирный антидопинговый кодекс.
4. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464.
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
6. Уголовный кодекс Российской Федерации.
7. Порядок проведения допинг-контроля (в ред. Приказа Минспорттуризма РФ от 14.06.2011 N 563).
8. Приказ Минспорта России от 30.11.2016 N1232 "Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте".
9. Справочное руководство для спортсменов по Всемирному антидопинговому Кодексу 2015.
10. Запрещенный список ВАДА 2017.
11. Абзалов Р, Павлова О., Нестеров Д. Тема года: спорт и допинг. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №3. -С. 27,38.
12. Абсолямов Т. М., Савин Л. В. Борьба с допингом в Российской Федерации. // Вестник спортивной науки. -2004. - №1. -С. 45-49.
13. Бадрак К. А. Допинг в спорте - как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 70-72.
14. Бадрак К. А. Отношение к проблеме допинга в спортивных школах. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №2. - С. 37-38.
15. Бадрак К. А. Образовательная компонента антидопинговой политики России (анализ проблемы и возможные пути её решения). // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей / под ред. В. Л. Крайника, П. Г. Воронцова. - Барнаул: АлтГПА, 2010.- С. 9-12.

16. Бадрак К. А. Развитие антидопинговой политики в России: анализ деятельности национальной антидопинговой организации «РУСАДА». // Россия в глобальном мире. Социально-теоретический альманах №19, приложение к журналу для ученых «Клио». СПб.: Полторак, 2010. - С. 191-199.
17. Маркушина Н. Ю. Российская Федерация и поиск роли в концепции «Новый Север». // Каспийский регион: политика, экономика, культура. - 2010. - №1. - С. 13-20.
18. Михайлова Т. В. Допинг в спорте, как социальная проблема. // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. 2009. - №7. - С. 66-72
19. Ратнер А. Б. МОК и борьба с допингом в спорте на современном этапе. // Теория и практика физической культуры. - 2001.- №7. - С. 9-10.
20. Томилов В. Н. Педагогика спорта: возможное направление. // Теория и практика физической культуры. - 2001. - №4. -С. 18-21.
21. Шелков О. М., Ильин Е. П., Баряев А. А., Шелкова Л. Н., Бадрак К. А. Систематизация отечественного и мирового опыта противодействия применению допингов в спорте. Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. Итоговая научная конференция, 21 декабря 2009 года. - Санкт-Петербург: СПбНИ-ИФК, 2010. - С. 136-140.
22. Шелков О. М., Бадрак К. А. Направления деятельности в системе предотвращения допинга в спорте. // Адаптивная физическая культура. - 2010. - №3.- С. 51-53.
23. Baryayev A., Shelkov O., Shelkova L., Badrak K. The attitude to problem at sports schools of Russia. // Nordic conference: Interdisciplinary perspectives on health, participation and effects of sport and exercise. - Denmark, 28-30 October, 2010.- P. 88.
24. World anti-doping code. // World antidoping agency. Montreal, Quebec, Canada. 2009. - 135 p.