[[](http://www.minsport.gov.ru/)](http://www.minsport.gov.ru/)

**[Министерство спорта Российской Федерации](http://www.minsport.gov.ru/)**

**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)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная программа составлена в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2006 — 2009 годы» и рассчитана на тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, преподавателей училищ олимпийского резерва, деятельность которых предусмотрена в образовательных учреждениях спортивной направленности:

•   детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ);

•   специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР);

•   школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ);

•   училища олимпийского резерва (УОР).

В настоящее время в Российской Федерации (по данным на 31 декабря 2006 года) действует 4551 образовательное учреждение спортивной направленности, из них 1274 СДЮШОР, 99 ШВСМ, 42 УОР.

Перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на *этапах спортивного совершенствования*и *высшего спортивного мастерства*ставятся задачи:

•   привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

На этапе спортивного совершенствования в спортивных школах страны занимается 2,0 %, что составляет 65013 детей и подростков. Этапом высшего спортивного мастерства охвачено 11143 спортсмена.

Примерная 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 учебно-тренировочный процесс.

***Цели примерной программы:***

•   обучение занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего 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 группах спортивного совершенствования и высшего 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 примерной программы:***

•   способствовать осознанию занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

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

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

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

• обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Примерная программа ориентирована**на занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в образовательных учреждениях спортивной направленности (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ,УОР).

**Примерная 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, преподавателя училища олимпийского резерва, 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 группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Распределение учебного материала по годам спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами, преподавателями училищ олимпийского резерва самостоятельно.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Всего часов** | **В том числе** | |
| **лекционных** | **практических** |
| 1. | Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:  • основы управления работоспособностью спортсмена;   • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;   • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. | 20 | 8 | 12 |
| 2. | Профилактика применения допинга среди спортсменов:  • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов;   • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. | 20 | 8 | 12 |
| 3. | Антидопинговая политика и ее реализация:  • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;   • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;   • руководство для спортсменов. | 32 | 10 | 22 |
| Итого: | | 72 | 26 | 46 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1: *Общие основы фармакологического обеспечения в спорте (20 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 не запрещенных 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. Антиоксидан-ты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминопо-добные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Ь-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 (20 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 годичного 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.