# БЕСЕДА

# «Спорт – без допинга!»

# C:\Users\user\Desktop\image-1.jpg

#

# Инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ № 7

 **Чирва Е.С.**

**.**

**Цель беседы:**

- антидопинговая компания у спортсменов;

- здоровьесбережение подрастающего поколения.

**Задача:**

- объяснить влияние допинга на организм юных спортсменов.

- привлечь к здоровом образу жизни.

**Оборудование:**

Мультимедийное оборудование.



Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

**Основная цель** проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ общеобразовательных (общеразвивающих, предпрофессиональных) и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

* выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
* ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
* провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
* формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
* разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
* проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

# Примерный План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах. | Лекции, беседы, просмотрвидеоматериала. индивидуальные консультации врача |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями(согласно антидопинговому кодексу). |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля иантидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. |
| 4. | Повышение осведомлённости спортсменов об опасностидопинга для здоровья. |

Во исполнение поручения Президента Российской Федерации от 9.11.2016 № Пр-2179 по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта составлены

«Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку». Программы подготовлены Министерством спорта РФ совместно с Министерством образования и науки РФ и Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» и утверждены Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.

Эти антидопинговые программы направлены на формирование нетерпимости к допингу, в том числе среди занимающихся физической культурой и спортом.

Особенность для обучающихся общеобразовательных программ ДЮСШ:

* более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
* углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
* процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
* анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

* задача тренера систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
* проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
* спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.

-необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.

* минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

-повышенные требования к квалификации преподавателя, реализующего данную программу.

# Примерный Тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**пп | **Этапы подготовки** | **Наименование темы** |
| 1 | Спортивно- оздоровительный этап | 1. Антидопинговые правила
2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман
3. Как допинг влияет на здоровье?
4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена
5. Допинг: не только «химия»
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? 7.Что еще помогает успехам в спорте?8. Честный спорт как результат договоренности |
| 2 | Этап начальной подготовки | 1. Что такое допинг и допинг - контроль?
2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)
3. Последствия допинга для здоровья
4. Допинг и зависимое поведение

6. Профилактика допинга1. Как повысить результаты без допинга?
2. Причины борьбы с допингом
 |
| 3 | Тренировочный этапдо 2 лет обучения | 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов
2. Основы управления работоспособностью спортсмена
3. Мотивация нарушений антидопинговых правил
4. Запрещенные субстанции и методы
5. Допинг и спортивная медицина
6. Психологические и имиджевые последствия допинга
7. Процедура допинг - контроля
8. Организация антидопинговой работы
 |
| 4 | Тренировочный этапсвыше 2 лет обучения | 1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы
2. Допинг как глобальная проблема современного спорта
3. Характеристика допинговых средств и методов
4. Наказания за нарушение антидопинговых правил
5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности
6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов
7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика
 |
| 5 | Этап совершенствования спортивного мастерства | 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта
2. Предотвращение допинга в спорте
3. Допинг-контроль
4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга
5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике
6. Основы методики антидопинговой профилактики
 |

Занятия могут проводиться в учебных классах, кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

Для проведения занятий по антидопингу в помощь тренеру разработана

«Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов» (А.Г. Грецов, к.п.н., доцент ФГБУ СПбНИИФК

г. Санкт-Петербург, 2012г.). В программе представлены 4 занятия по темам:

«Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг», «Знакомство с основными разновидностями допинга», «Спорт без допинга», «Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга».

# Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике

(выберите один или несколько правильных ответов)

* 1. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):
1. *Проводит отбор проб*
2. *Участвует в разработке образовательных программ*
3. *Организует спортивные мероприятия*
4. *Занимается научными исследованиями*
	1. Нарушение антидопинговых правил – это
5. *Наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена*
6. *Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода*
7. *Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления*
8. *Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами*
	1. Допинг-контроль проводится
		1. *На соревнованиях*
		2. *В период между соревнованиями*
		3. *Только в отдельных видах спорта*
		4. *По согласованию со страной, где проходят соревнования*
	2. Вещество вносится в Запрещенный список, если оно
		1. *Улучшает спортивные результаты*
		2. *Представляет угрозу для здоровья спортсмена*
		3. *Противоречит духу спорта*
		4. *Соответствует любым двум вышеуказанным условиям*
		5. *Маскирует использование других веществ*
	3. Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список
		1. *В первый день каждого квартала*
		2. *1 января и 1 июля*
		3. *1 октября*
		4. *Запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года*
	4. Внутривенные инъекции
		1. *Запрещены постоянно*
		2. *Не запрещены при проведении их в стационаре*
		3. *Не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл*
		4. *Запрещены, только в соревновательном периоде*
	5. За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация
		1. *на полгода*
		2. *на 1 год*
		3. *на 2 года*
		4. *на 4 года*
		5. *пожизненная дисквалификация*
	6. Спортсмен освобождается от ответственности за применение запрещенных веществ, если
9. *Он не знал, что в препарате есть запрещенные субстанции*
10. *Применение не было направлено на улучшение спортивных результатов*
11. *Применял по назначению врача*
12. *Имеется разрешение на терапевтическое использование*
	1. Копию протокола допинг - контроля спортсмену следует хранить не менее
13. *2 недель*
14. *1 месяца*
15. *6 недель*
16. *6 месяцев*
	1. Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг
		1. *75 мл*
		2. *60 мл*
		3. *90 мл*

*4) 120 мл*

* 1. После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение
		1. *30 минут, 1 часа*
		2. *2-х часов*
		3. *Незамедлительно*
		4. *Существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля*
	2. На отбор мочи отводится
		1. *Один час*
		2. *Неограниченное время*
		3. *2 часа*
		4. *Не более 4 часов*
	3. Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:
1. *Комитет ТИ международной спортивной федерации*
2. *Комитет ТИ национальной антидопинговой организации*
3. *Врач команды*
	1. Как часто обновляется Запрещенный список
		1. *2 раза в год*
		2. *1 раз в 3 года*
		3. *1 раз в год*
		4. *Запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент*
	2. За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением
		1. *Увеличивается*
		2. *Не изменяется*
		3. *Сокращается*

Ответы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1) 2,4 | 4) 4,5 | 7) 1,2,3,4,5 | 10) 3 | 13) 1,2 |
| 2) 1,2,3,4 | 5) 4 | 8) 4 | 11) 3,4 | 14) 3 |
| 3) 1,2 | 6) 3 | 9) 3 | 12) 2 | 15) 1 |

# Рекомендуемая литература

1. Всемирный антидопинговый кодекс (утв. 15.11.2013г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).
2. Агитационные материалы для антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методическая разработка / А.Г.Грецов, Т.А.Бедарева. – СПб:

ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

1. Конвенция о борьбе с допингом в спорте (ЮНЕСКО). 19.10.2005 // Ратифицирована: Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ;
2. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие /

А.Г.Грецов– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014.

1. Общероссийские антидопинговые правила от 11.12.2020, утв. МинспортомРФ
2. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте:

методические рекомендации к образовательной программе для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР, УОР, учителей физической культуры / К.А.Бадрак; ФГБУ СПбНИИФК. – СПб: Издательство «АртЭго», 2011

1. Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г.Грецов; под ред. О.М.Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011.
2. Спорт – путь к силе: методические рекомендации для подростков и молодежи /

А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.

1. Спорт – путь к привлекательности: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.
2. Стань победителем: методические рекомендации для молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016.
3. Твой выбор – здоровый образ жизни: методические рекомендации для подростков и молодежи / А.Г.Грецов. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015.
4. Мечта побеждать. / Пахноцкая М., СПб, М.,Речь, 2018 ,16 с: ил.

**Интернет-ресурсы:**

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