

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа п. Чернышевск**

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 6
«26» 08 2025 г.



«Утверждаю»
Директор ДЮСШ п.
Чернышевск
С. Ю. Самойлова

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА**

п. Чернышевск 2025 г.

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЮСШ П.ЧЕРНЫШЕВСК

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 занимающихся всех 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, В ФПС, 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-инструкторов, ДЮСШ п.Чернышевск 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 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 тренировочный процесс:

- обучение основам профилактической работы, предоставление адекватной информации об основах спортивной подготовки;
- выявление отношения к проблеме допинга у молодых спортсменов и тренерского 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 занимавшихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить занимающихся основам врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом;
- обучить занимающихся навыкам проведения спортивно-зрелищных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в ДЮСШ п. Чернышевск.

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 занятий и соревнований. Руководство самовоспитанием спортсмена.

3.1.3. Приобщение спортсмена к здоровому стилю 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 тренировочного занятия. Этапы спортивной подготовки. Виды физической нагрузки. Циклы 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 занимающихся 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 (Первенство спортивной школы, города, области) по различным видам спорта под девизом "Спорт против наркотиков". Спартакиада (города, области) под девизом "Спортивная школа - да! Наркотикам - нет!" и другие спортивные мероприятия профилактической направленности.

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 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.

- 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 «СШ «Лесохимик» пункта о необходимости подачи и подписи антидопинговой декларации спортсменами, тренерами, врачом.

3.4. 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 09.08.2016 №947.
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 В АДА 2017.
11. Абзалов Р, Павлова О., Нестеров Д. Тема года: спорт и допинг. // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №3. -С. 27,38.
12. Бадрак К. А. Допинг в спорте - как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №1. - С. 70-72.
13. Бадрак К. А. Отношение к проблеме допинга в спортивных школах. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - №2. - С. 37-38.