

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«спортивная школа»

Принята
на заседании педагогического
совета
от " __ " _____ 2024г.
протокол №

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ»
_____ С.В. Огоренко
" __ " _____ 2024г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

для лиц проходящих спортивную подготовку
в МБУ ДО «СШ» на 2024-2025 учебный год.

г. Минусинск
2024 г.

1. Пояснительная записка.

Программа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся в МБУ ДО «СШ».

Целью создания образовательной антидопинговой программы является формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

2. Актуальность программы.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеры-преподаватели) установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача программы - не ограничиваясь информированием, подвести обучающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

Актуальность программы заключается в том, что современное развитие спорта характеризуется существенным возрастанием физических и психоэмоциональных нагрузок на обучающихся. Это обусловлено совершенствованием технологий их подготовки и жесткой конкуренции в спорте высших достижений. В совокупности это формирует дополнительные нагрузки на системы адаптации организма спортсменов.

Тематический план программы.

№ п/п	Тема	Продолжительность		
		Всего	Аудиторная работа	Самостоятельная работа
1	Понятие допинг	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещённые субстанции	1	1	
5	Запрещённые методы	1	1	
6	Последствия допинга	1	1	

7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические последствия допинга	1		
9	Допинг и поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказание за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта	1	1	
		20	16	4

Тема №1. Понятие допинг

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фэйр плей».

Тема №2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга: препараты оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие псих активным 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 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 (не освобождает от ответственности).

Тема №4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды, их аналоги, бета-2-антагонисты, кислородные носители, 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

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов, отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема №7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Сущность и границы допустимости фармакологической поддержки. 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. Последствия употребления запрещенных субстанций для здоровья: текущие и долгосрочные риски.

Тема №8. Психологические последствия допинга

Допинг и отношение к спорту в обществе. Стереотипы о допинге. 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. Выход проблемы допинга за рамки спорта. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, андидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами.

Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Их критический анализ.

Тема №9. Допинг и поведение

Традиционные педагогические методы в решении задач профилактики допинга и зависимостей (объяснение, беседа, работа с текстовыми материалами). Интерактивные методы: групповая дискуссия, тренинговые игры и упражнения. Иллюстративные агитационные материалы антидопинговой тематики, рекомендации по их разработке, методика применения на занятиях. Специфика обсуждения проблемы допинга в детских подростково-молодежных аудиториях.

Основные подходы к профилактике зависимостей и допинга: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.

Задания для самостоятельной работы.

Поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (буклеты, памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.), их критический анализ. Разработка сценария беседы с молодежью на тему профилактики допинга и/или зависимого поведения.

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 обучающегося и спортсмена.

Тема №12. Процедура допинг-контроля

Запрещенный список ВАДА, основания для включения субстанций и методов в него. Структура запрещенного списка. 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. Персонафикация ответственности. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Тема №13. Наказание 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

Виды и организационные формы профилактики зависимостей. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Основные подходы к профилактике: информирование; повышение коммуникативной компетентности; психологическая коррекция эмоциональной сферы; выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.

Задание для самостоятельной работы.

Поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема №15. Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Бытовая трактовка понятия "допинг" (субстанция, повышающая работоспособность, помогающая преодолеть проблемы, расслабиться и т.п.), ее отличие от научной. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, антидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами.

Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Их критический анализ.

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 микро группам). 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. Самостоятельные работы даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Если возраст слушателей курса старше 14 лет, получение согласия их родителей для участия в нем не требуется.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. "Всемирный антидопинговый кодекс" в редакции, действующей с 1.01.2015 г. (утвержден 15.11.2013 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте, проходившей в г. Йоханнесбурге).

2. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте: образовательная программа для учащихся ДЮСШ, СДЮШОР. Колледжей и училищ олимпийского резерва, спортивных классов общеобразовательных школ/В.А. Антипов; под общ. ред. д-ра пед. наук проф. С.П. Евсеева и д-ра мед. наук Д.В. Черкашина. - СПб: Издательство ООО "Турусел", 2012. - 32 с.

3. Спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/А.Г. Грецов; ФГБУ СПбНИИФК; науч. ред. О.М. Шелков. - СПб: Галеепринт, 2012. - 60 с. - УДК 796.011.01.

4. Спорт в предотвращении отклоняющегося поведения подростков: методические рекомендации для специалистов/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 52 с. - ISBN 978-5-9906923-9-8.

5. Формирование интереса к спорту у подростков и молодежи: методические рекомендации/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2015. - 24 с. - ISBN 978-5-9906922-7-5.

6. Допинг и проблемы с ним связанные: антидопинговое пособие. - FISU. - 2015. - 113 с. URL: http://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/AntiDoping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf

Дополнительная:

7. Без наркотиков и допинга: методические рекомендации для молодежи/А.Г. Грецов. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2016. - 40 с. - ISBN 978-5-9906923-8-1.

8. Допинг и здоровье: методическое пособие/О.А. Чурганов, Е.А. Гаврилова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. - 60 с. - ISBN 978-5-91014-035-0.

9. 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.

10. 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.

11. Психолого-педагогические основы разработки и реализации антидопинговых обучающих программ для подростков и молодежи: научно-методическое пособие/А.Г. Грецов; под ред. О.М. Шелкова. - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. - 33 с. - УДК 796.015;

12. 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.

Рекомендованные интернет-ресурсы:

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