

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Нефтяник» по хоккею»
Лениногорского муниципального района Республики Татарстан

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Р.Э. Закиров

20 25 г. № 138



ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА

Основы организации профилактической деятельности среди обучающихся в МБУ ДО «СШ «Нефтяник» ЛМР РТ.

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 применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность призвана информировать и предостерегать.

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 с целью противодействия распространению допинга среди обучающихся 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, инструкторов по спорту, обучающихся МБУ ДО «СШ «Нефтяник» ЛМР РТ для решения следующих задач:

- увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг здоровый образ жизни, пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике допинга в спорте;

- 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 педагогического состава;

- обучение современным принципам применения фармакологических средств, основам профилактики допинга в спорте;

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

2.2. Основными задачами являются:

- способствовать осознанию обучающимися актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям позитивного поведения обучающихся, демонстрируемого на соревнованиях, овладению обучающимися знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты спортсмена;

- обучить обучающихся основам врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом;

- обучить обучающихся навыкам проведения спортивно-зрелищных мероприятий пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся МБУ ДО «СШ «Нефтяник» ЛМР РТ.

2.3. Основные направления профилактической деятельности:

- теоретические аспекты проблемы зависимостей, применения допинга в спорте;

- формирование практических навыков по самовоспитанию нравственных убеждений у обучающихся, 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, инструктора по спорту 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.

Приобщение обучающихся 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 обучающегося. Проведение дискуссий, диспута на тему: «Вредные привычки и спорт».

3.2. Медико-биологические основы занятий спортом

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.

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 обучающихся. 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 обучающихся. 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 обучающихся. Обучение приемам самоконтроля. Ведение дневника спортсмена.

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 по различным видам спорта под девизом «Спорт против наркотиков».

3.3. Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Теоретические занятия Факторы, лимитирующие работоспособность. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки обучающихся: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период. Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности обучающихся. Практические занятия Составление индивидуальной фармакологической карты обучающегося в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация обучающихся.

Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому обучающемуся. Теоретические занятия Лекарственные препараты и методы, применяемые обучающимися для искусственного, принудительного

повышения работоспособности в период учебнотренировочного 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 обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов.

4. Обязанности тренера (тренера-преподавателя) и спортсмена (обучающегося)

Тренер (тренер-преподаватель) обязан: подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования; предоставлять обучающимся информацию обо всех аспектах допинг контроля; знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и вне соревновательный периоды; владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

Обучающийся (спортсмен) обязан: 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 изменениями; знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению; уметь оформлять запрос на терапевтическое использование; осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции. Принимать их можно только в случае необходимости по состоянию здоровья и после консультаций с врачом.

Спортсмены-хоккеисты, тренера, медицинский персонал несут персональную ответственность за нарушение антидопинговых правил.

Сотрудники, ответственный за организацию антидопинговой работы, медицинские сестры, спортсмены-хоккеисты должны ежегодно не позднее 31 января проходить образовательный антидопинговый онлайн-курс на сайте РУСАДА/ВАДА.

Нарушением антидопингового правила считаются следующие действия и обстоятельства:

1. Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе спортсмена, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение от сдачи пробы или отказ без уважительной причины, или неявка на процедуру сдачи пробы после уведомления в соответствии с действующими антидопинговыми правилами.

4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении:
• любая комбинация из 3 (трех) пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении Хоккеиста, внесенного в Регистрируемый пул тестирования, в течение 12 (двенадцати) месяцев является нарушением антидопингового правила и влечет дисквалификацию на 2 (два) года и более (Всемирный антидопинговый кодекс);

• в случае если Хоккеист пропустил срок предоставления информации о своем местонахождении, он попадает на 12-месячный контроль. Срок контроля не может быть сокращен даже при отрицательных результатах допинг-тестов, сданных Хоккеистом в этот период времени. Если Хоккеист не совершает еще двух отказов в предоставлении информации о местонахождении в течение 12-месячного периода, то по истечении этого срока контроль прекращается;

• отказ от предоставления информации о местонахождении считается произошедшим в первый день квартала, для которого Хоккеист не внес требуемые данные, или в случае любого последующего отказа от предоставления данных в том же квартале после уведомления антидопинговой организации, когда Хоккеист повторно не смог предоставить информацию к указанному сроку;

• в случае пропуска Хоккеистом допинг-теста 12-месячный контроль начинается с даты, когда отбор пробы не состоялся.

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.

7. Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного

метода либо назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенных во внесоревновательный период.

9. Соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество.

11. Действия хоккеиста или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.