Краевое государственное автономное учреждение

«Хабаровская краевая спортивная школа олимпийского резерва»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Антидопинговые образовательные и воспитательные программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки.***

**г. Хабаровск**

**2021 год**

**Антидопинговые образовательные и воспитательные программы, учитывающие возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки.**

Особенности антидопинговых программ реализуемых в Учреждении:

а) дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки резерва, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности спортсменов;

б) содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;

в) содержат систему оценки полученных знаний с использованием начального и итогового тестирований по вопросам, составленным для каждой разновидности программ;

г) каждая из разработанных программ рассчитана на определенное количество часов, необходимых для детального освещения материала, и подразумевает систематическую работу со спортсменами;

д) формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта с проводящим занятие специалистом, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

**Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Комплекс антидопинговых воспитательных и образовательных программ, учитывающих возрастные особенности спортсменов, проходящих подготовку на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки**

**Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки.**

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения учебного материала.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Вводное занятие

Значение спорта в жизни человека. Понятие «чистоты» спорта.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

Формат занятия – беседа.

В рамках обсуждения темы спортсменам предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?

- почему именно они занимаются спортом?

- что такое «чистый» спорт в понимании спортсменов?

- почему им нравятся занятия спортом?

- что в спорте главное – победа или участие?

- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?

- кого из известных спортсменов они знают?

- есть ли у них кумиры в спорте?

- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково отношение спортсменов к таким ситуациям?

- чего спортсмены ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их мечта в спорте и цель занятий спортом?

- можно ли ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «не правильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга»

Цель занятия – дать спортсменам представления о чистоте спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, а более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, что-то использовать запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу/руку. В итоге, прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список

В спорте, как и везде, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, вы знаете о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как мы уже говорили, тоже есть правила. Например, в легкой атлетике свои правила, в спортивной борьбе – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Если вы хотите стать спортсменом, вы должны знать не только правила вашего вида спорта (например, где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила!

Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?

Получить ответы и предположения спортсменов.

Итак, нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;

- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;

- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль мы рассмотрим на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;

- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;

- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда мы говорили о правилах дорожного движения, мы разобрали, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);

- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;

- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Запомните, что если вы решили стать спортсменов, вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства.

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре допинг-контроля.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда!

Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт.

**Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки**

Входное тестирование

В спорте важна только победа.

Да - Нет

Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным.

Да - Нет

Спортсменам, как и всем остальным людям, можно использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь.

Да - Нет

Существуют ли антидопинговые правила?

Да - Нет

Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг?

Да - Нет

Если спортсмен заболел, он может для лечения использовать любой препарат.

Да - Нет

Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет.

Да - Нет

Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно.

Да - Нет

Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают.

Да - Нет

За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз.

Да - Нет

**Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной** **специализации)**

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Тема 1. Введение. Польза спорта

Давайте разберемся, что такое спорт. Можно дать много характеристик спорту. Спорт приносит известность, славу, удовлетворение от победы, награды, деньги и т.д. Но спорт это также и упорный труд, умение честно соревноваться, умение честно выигрывать и достойно проигрывать. Каждый спортсмен, который планирует посвятить выбранному виду спорта свою жизнь, сделать успешную спортивную карьеру, должен придерживаться следующих принципов и правил:

- важна только честная победа; поражение в честной борьбе ценнее, чем победа, достигнутая обманным путем;

- в спорте победа – это не главное, главное – проявить характер, свои силы и в борьбе на равных условиях выявить сильнейшего; тот спортсмен, который умеет проигрывать, делает выводы, что ему надо больше тренироваться, соблюдать правильный режим, правильно питаться и т.д. для достижения лучшего результата.

Итак, мы выяснили, что занятия спортом положительно влияют на человека: воспитывают характер, укрепляют силу воли, учат дисциплине и ответственности.

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте

Допинг – это лекарства (медицинские препараты), которые спортсмены принимают для того, чтобы улучшить свои возможности и показать нечестным путем более высокий спортивный результат. Так как нечестное спортивное поведение запрещено, то использование допинга в спорте запрещено для всех спортсменов.

Кроме препаратов, которые улучшают спортивные результаты, есть препараты, которые помогают «скрыть» в организме использование других запрещенных препаратов (или помогают организму быстрее очиститься от запрещенных в спорте препаратов). Такие препараты тоже в спорте запрещены.

Допинг в спорте запрещен по нескольким причинам.

Первая причина. Использование допинга – это несоблюдение спортивных правил, главный принцип которых – честная борьба для определения сильнейшего в равных условиях. Если кто-то заведомо имеет преимущество перед соперниками, то определение сильнейшего лишено смысла.

Вторая причина. Использование допинга наносит серьезный вред здоровью. Если здоровый спортсмен для повышения своих спортивных результатов принимает медицинские препараты, которые используют больные люди для лечения, то у таких спортсменов могут развиться серьезные заболевания, что может привести даже к инвалидности или смерти.

Третья причина. Нечестные спортсмены принимают допинг в надежде улучшить спортивные результаты – пробежать быстрее, метнуть дальше, прыгнуть дальше или выше. Тем самым они наносят себе психологическую травму.

Каждый спортсмен должен научиться верить в себя и свои силы. Нельзя рисковать своим здоровьем и спортивным будущим ради одной победы – это может навсегда лишить спортсмена занятий спортом.

Тема 3. Антидопинговые правила и документы

Антидопинговые правила – это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Антидопинговые правила – это такие же правила, как правила по виду спорта, спортивной дисциплине и т.д., в которых разбирается каждый спортсмен. Эти правила одинаковы для всех спортсменов во всем мире.

Если спортсмен не знает антидопинговых правил, он может по незнанию их нарушить, но незнание не будет оправдывать такого спортсмена, и он будет наказан за несоблюдение антидопинговых правил.

Антидопинговые правила:

- запрет на применение допинга (допинг запрещен для всех спортсменов во всех видах спорта и во все странах мира; запрещены не только прием допинга, но и даже попытка применить допинг);

- запрещено отказываться от сдачи пробы;

- запрещено распространять допинг;

- запрещено подменивать пробы, протоколы и т.д.;

- запрещено скрывать информацию, если известно, что кто-то из спортсменов принимает допинг или кто-то из тренеров дает спортсмену допинг.

За нарушение антидопинговых правил наказывают не только спортсмена, но и тренера, если он побуждает спортсмена принимать допинг.

Подробное описание антидопинговых правил содержится в документе, который обязателен для исполнения всеми спортсменами, – Всемирном антидопинговом кодексе. В 1999 году было создана первая в мире антидопинговая организация – Всемирное антидопинговое агентство, которое и разработало Кодекс.

Существует еще один важный для спортсменов, тренеров и спортивных врачей документ – это Запрещенный список. Это список препаратов, лекарств, которые нельзя принимать спортсменам. Этот список обновляется 1 раз в год. Если медицинский препарат включен в такой список, то этот препарат нельзя применять спортсменам. Запрещенный список состоит из трех разделов. Первый раздел: список препаратов, которые запрещены в спорте всегда – их запрещено принимать во время соревнований, во время тренировок, т.е. их прием категорически запрещен в спорте. Второй раздел: вещества (лекарства, медицинские препараты), которые запрещено принимать спортсменам только во время соревнований. Есть еще третий раздел Запрещенного списка: вещества, которые запрещено принимать спортсменам, занимающихся определенными видами спорта (стрельба из лука, автомобильный спорт и др.).

Тема 4. Допинг-контроль

Любого спортсменам могут попросить сдать пробу для определения того, принимал он допинг или нет. Такая процедура называется допинг-контролем (или тестированием).

Допинг-контроль проводят специальные люди – инспекторы допинг-контроля, у которых есть соответствующие документы.

Каждый спортсмен должен помнить, что его в любое время могут протестировать – на тренировке, во время соревнований, даже дома. Соответственно, есть два основных вида тестирования: соревновательное (которое проводится во время соревнований) и внесоревновательное (которое проводится в любое другое время).

Спортсмены для анализа обычно сдают мочу, но некоторых спортсменов просят предоставить кровь, а некоторых – и мочу, и кровь. Это зависит от вида спорта, спортивной дисциплины, а также от того, на присутствие каких веществ планируют анализировать пробу.

Процедура тестирования:

1. Уведомление: инспектор допинг-контроля сообщает спортсмену о том, что он должен пройти допинг-контроль, сдав пробу.

2. Спортсмен и инспектор допинг-контроля приходят на пункт допинг-контроля, и спортсмен проходит регистрацию. Если он сдает пробу дома или на тренировке, регистрацию проходит там же. Для этого спортсмен предъявляет свой документ с фотографией.

3. Когда спортсмен готов сдать пробу, он выбирает специальный стаканчик для сдачи пробы мочи – мочеприемник.

4. После выбора мочеприемника спортсмен сдает пробу мочи в туалете под наблюдением инспектора допинг-контроля. Инспектор допинг-контроля всегда одного пола со спортсменом. В его обязанности водит наблюдение за самим процессом сдачи пробы, чтобы убедиться, что спортсмен не пытается обмануть допинг-контроль путем использования катетеров с чужой мочой, и т.д.

5. Спортсмен выбирает бутылочки для хранения пробы. В коробке для хранения проб всегда находится две бутылки: на одной написано «проба А», на другой – «проба Б». Спортсмен должен внимательно проверить все номера – на крышечках бутылок, на бутылках, коробке – все номера должны быть одинаковыми. После этого спортсмен из мочеприемника наливает 30 мл – в бутылку «проба Б», и 60 мл – в бутылку «проба А». Спортсмен сам закрывает крышки. После этого инспектор допинг-контроля проверяет мочу спортсмена на пригодность для анализа специальным прибором – рефрактометром, а показатель вносит в протокол допинг-контроля.

6. Инспектор допинг-контроля спрашивает спортсмена, проходил ли он какое-либо лечение за прошедшую неделю и принимал ли спортсмен какие-либо лекарства или витамины. Если спортсмен принимал лекарства или витамины, он сообщает об этом инспектору допинг-контроля, и тот записывает названия лекарств в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор допинг-контроля внимательно проверяют все данные, которые вносятся в протокол допинг-контроля, и ставят свои подписи. Спортсмену выдается копия протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее 1,5 месяцев.

7. Пробу спортсмена отправляют в специальную антидопинговую лабораторию для анализа. Пробы анализируют только на специальном оборудовании в специальных антидопинговых лабораториях.

Необходимо помнить, что если спортсмену не исполнилось 18 лет, он проходит допинг-контроль с взрослым представителем. Им может быть тренер, врач, мать, отец и др.

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил

Если спортсмен нарушает антидопинговые правила, его за это наказывают. Об этом следует помнить всегда. И прежде чем принимать препараты для улучшения результата или пытаться обмануть соперников, применив допинг ради победы нечестным путем, нужно помнить, что обман всегда раскрывается и спортсмена наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил – это запрет спортсмену тренироваться и выступать на соревнованиях в течение нескольких лет, а иногда даже пожизненно.

Если в пробе спортсмена, проанализированной в антидопинговой лаборатории, обнаружат запрещенное вещество – допинг, то его дисквалифицируют на срок от двух до четырех лет. Представьте, что вам запретят тренироваться и выступать на соревнованиях в течение четырех лет! А ваши друзья по команде и соперники будут продолжать свои тренировки и участвовать в соревнованиях. Можно представить, как переживает спортсмен, который за обман вынужден расплачиваться тем, что ему запретят заниматься любимым делом.

Кроме запрета на тренировки и участие в соревнованиях спортсмена лишают всех медалей, призов и наград, которые он получил нечестным путем на соревновании.

Если спортсмен нарушает правила во второй раз, его наказывают на восемь лет, а за третье нарушение – пожизненно. Т.е. ему запрещено навсегда заниматься любым видом спорта и даже запрещено будет работать тренером.

Тема 6. Ответственность спортсмена

Каждый, кто стремится стать настоящим спортсменом, достичь высоких спортивных результатов, должен помнить следующее:

1. Спортсмен несет ответственность за свое поведение. Спортсмен должен быть честным, уважать соперников и уважать себя. Он должен понимать, что только упорный труд, дисциплина, правильный распорядок дня, твердость характера, правильное питание, правильный режим тренировок способствуют прогрессу результативности, а не допинг.

2. Допинг чрезвычайно опасен для здоровья.

3. Допинг может сломать спортивную карьеру и испортить репутацию спортсмена навсегда.

4. Антидопинговые правила должен знать каждый спортсмен. Если спортсмен по незнанию, не специально нарушает антидопинговые правила, он все равно будет наказан, так как спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила и незнание их никогда не будет служить оправданием нарушений.

5. Спортсмен обязан сказать «нет» допингу. Если спортсмену кто-то предлагает принимать запрещенные препараты, ни в коем случае нельзя этого делать, а о таких случаях необходимо сообщать родителям и тренеру.

6. Если спортсмен заболел, нельзя самому решать, какие лекарства принимать, даже если вам советует принять лекарство близкие вам люди – мать, отец, бабушка и др. Спортсмен должен всегда помнить, что одни и те же лекарства для людей, не занимающихся спортом, разрешены, а для спортсменов – запрещены, потому что в них может содержаться допинг. Нельзя заниматься самолечением. Это опасно для здоровья и может испортить спортивное будущее. Только врач должен назначить лечение.

7. Спортсмен должен внимательно следить за тем, что он принимает. Никогда не принимайте незнакомые лекарства или витамины – в них может быть допинг. Незнакомые витамины и добавки могут нанести серьезный, а иногда и непоправимый вред здоровью.

8. Спортсмен должен помнить, что допинг – это обман. Когда спортсмен выступает на соревнованиях, он представляет себя, свою спортивную школу, свой район, город, страну. Он должен помнить, что за него болеют, переживают, им гордятся. Если он нарушает антидопинговые правила, обманывает, то подводит большое количество людей, которые верили в него и надеялись на него. Такому спортсмену в будущем будет сложно доверять.

9. Спортсмен должен уметь проигрывать. Это ценное свойство. Точно так же спортсмен должен уметь достойно и честно выигрывать, не унижая соперников своим превосходством. Потому что ситуация всегда может измениться – тот, кто сегодня проиграл, через год может победить, благодаря своему упорству, а тот, кто сегодня победил, завтра может проиграть. Тот, кто обманным путем достигает победы, будет лишен многого. Каждый спортсмен должен верить в собственные силы.

**Анкета для спортсменов, занимающихся на тренировочном этапе (этапе начальной специализации)**

Входное тестирование

Только с допингом можно достичь наивысших спортивных результатов

Да - Нет

Допинг для здоровья не настолько опасен, как это принято считать.

Да - Нет

Существует ли официально утвержденный список запрещенных веществ?

Да - Нет

Допинг-контроль проходят только спортсмены, участвующие в Олимпийских играх

Да - Нет

Официально зарегистрированный медицинский препарат можно всегда употреблять без риска для здоровья.

Да - Нет

Существуют ли в спорте отдельные антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли ради победы в отдельных исключительных случаях применять допинг?

Да - Нет

Итоговое тестирование

Опасность допинга для здоровья, по большому счету, это миф.

Да - Нет

Список запрещенных веществ давно известен и неизменен.

Да Нет

Можете ли вы быть отобранным для прохождения тестирования прямо во время тренировки?

Да Нет

Прошедший официальное лицензирование в России импортный медицинский препарат спортсмену можно употреблять без риска для здоровья и спортивной карьеры

Да - Нет

Может ли употребление при болезни выписанного врачом препарата привести к допинговому нарушению?

Да - Нет

Обязан ли юный спортсмен знать антидопинговые правила?

Да - Нет

Можно ли в борьбе за спортивную честь страны применять допинг, даже рискуя собственной спортивной карьерой?

Да - Нет

Юный спортсмен сдает пробы только во время участия в соревнованиях, а в подготовительном периоде он не должен подвергаться тестированию.

Да - Нет

Кто несет главную ответственность, если в пробе обнаружен допинг?

Спортсмен - Тренер спортсмена

**Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте

Принято считать, что допинг – это использование определенных веществ для улучшения возможностей организма и достижения высокого спортивного результата. Во Всемирном антидопинговом кодексе дается такое определение допинга: это одно или несколько нарушений антидопинговых правил.

Какие это нарушения? – предложить спортсменам ответить на вопрос.

Сверить полученные ответы.

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Такими нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или запрещенного метода.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество.

Таким образом, допинг – это не только использование запрещенных в спорте препаратов.

Допинг запрещен в спорте в силу ряда причин.

Во-первых, применение допинга (запрещенных в спорте веществ и методов) противоречит чистоте спорта и равности возможностей. Условия спортивного соперничества для всех должны быть равными, а преимущество, полученное нечестным путем, должно нейтрализоваться и наказываться.

Во-вторых, препараты и методы, которые запрещены для использования в спорте, наносят вред здоровью. Применение препаратов в немедицинских целях и не по состоянию здоровья, а якобы для улучшения спортивных результатов, может нанести непоправимый вред здоровью. Нередки случаи, когда после применения допинга спортсмены становились инвалидами, в организме некоторых спортсменов начинались необратимые изменения, что приводило, в конечном счете, даже к смене пола. Использование допинга отрицательно сказывается на репродуктивной функции. Известны смертельные случаи по причине использования допинга.

Тема 2. Антидопинговые документы

Основными антидопинговыми документами являются:

1. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты:

- Стандарт для лабораторий;

- Стандарт по терапевтическому использованию;

- Стандарт «Запрещенный список»;

- Стандарт по тестированию.

2. Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

3. Общероссийские антидопинговые правила.

В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА были разработаны Всемирный антидопинговый кодекс (свод антидопинговых правил) и стандарты, регламентирующие порядок допинг-контроля, выдачу разрешений на терапевтическое использование (ТИ), деятельность антидопинговых лабораторий и др.

Запрещенный список – это документ, в котором содержатся вещества и методы, запрещенные в спорте. Его ежегодно обновляют эксперты ВАДА.

Стандарт по терапевтическому использованию содержит правила и требования к оформлению документов для получения разрешений на прием препаратов, запрещенных в спорте. Этот стандарт также содержит условия выдачи таких разрешений.

Стандарт по тестированию регламентирует допинг-контроль и работу инспекторов допинг-контроля, а также содержит требования к предоставлению информации о местонахождении спортсмена.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. При несоответствии установленным требованиям, деятельность лаборатории могут приостановить временно либо лишить аккредитации.

Несмотря на масштабность деятельности ВАДА, в начале 21-го века не все государства приняли на себя обязательства по исполнению положений Всемирного антидопингового кодекса. Чтобы унифицировать все антидопинговые правила и предоставить всем спортсменам равные условия с позиции антидопинговой деятельности, в 2005 году была принята Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали Приложением к этой Конвенции, а страны, не подписавшие ее, не допускаются до крупных международных стартов – Олимпийских игр, Паралимпийских игр, чемпионатов мира и континентов, и т.д.

В международных федерациях по видам спорта действуют антидопинговые комиссии, а в большинстве стран мира созданы национальные антидопинговые организации. Деятельность всех антидопинговых организаций осуществляется в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Тема 3. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Это организация, в функции которой входит следующее:

- формирование пулов тестирования;

- проведение соревновательного и внесоревновательного допинг-контроля;

- проведение расследований в случае установления факта нарушений антидопинговых правил и вынесение решений по определению санкций;

- организация и проведение информационных антидопинговых мероприятий для спортсменов и тренеров;

- выдача разрешений на терапевтическое использование.

В 2015 году РУСАДА были разработаны и вступили в действие Общероссийские антидопинговые правила, которые являются обязательными для всех российских спортсменов. Эти правила разработаны в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса и во многом их дублируют.

Тема 4. Что такое антидопинговые правила

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. К этим правилам относится:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;

- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;

- своевременное предоставление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;

- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;

- отказ от назначения допинга спортсменам;

- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Каждый спортсмен обязан: не использовать допинг, изучить Всемирный антидопинговый кодекс, знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил, уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем, знать о необходимость проходить соревновательный и внесоревновательный контроль, знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование.

Тема 5. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, поэтому может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование; сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и т.д. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешимый объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал в руки.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использование катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входят: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б». Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», а 60 мл – в бутылку «А», после чего крышки бутылок плотно закручивает. Следует помнить: крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа, используя рефрактометр, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев. Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа.

Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные об использованных медицинских препаратах.

Тема 6. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспектора допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови. До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, причем он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта.

Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы. После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, поскольку это существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки. Вместе с инспектором спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 7. Санкции

Санкции зависят:

- от вида нарушения,

- от класса и количества запрещенного вещества, обнаруженного в пробе,

- от того, в первый ли раз совершено нарушение.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;

- отказ от прохождения допинг-контроля;

- фальсификация во время сдачи пробы;

- владение допингом;

- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;

- назначение или попытка назначения допинга.

Особо серьезным рассматривается нарушение, совершенное

несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие

персонала, то лиц, входящих в персонал, дисквалифицируют на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

При втором нарушении антидопинговых правил срок определяется с учетом каждого конкретного случая, принимая во внимание тяжесть обоих нарушений.

За третье нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно.

Помимо дисквалификации могут также накладываться финансовые санкции.

За такие нарушения, как непредставление информации о местонахождении, представление неверной информации и пропуск тестов, срок дисквалификации составляет, как правило, два года.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это стандарт ВАДА, содержащий перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время, которые запрещены только во время соревнований, а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ). Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Международный стандарт по терапевтическому использованию предусматривает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата обязательно до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как

поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Тема 9. Информация о местонахождении

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации. Представление информации о местонахождении является обязательным требованием Всемирного антидопингового кодекса.

Точная информация о местонахождении спортсмена необходима для эффективного проведения внесоревновательного допинг-контроля.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации формируют национальный пул тестирования. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) не принимает решения о включении спортсмена в регистрируемый пул тестирования.

При включении спортсмена в пул, ему направляют следующую информацию: именное уведомление, инструкцию по использованию системы для предоставления информации о местонахождении, логин и пароль для регистрации и входа в систему, в отдельных случаях – регистрационную форму.

Спортсмен, включенный в пул, должен представлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия для здоровья.

Использование запрещенных препаратов не в медицинских целях может вызвать развитие серьезных заболеваний, а также спровоцировать необратимые изменения в организме спортсмена, привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Например, использование анаболических стероидов ведет к нарушениям гормонального статуса, заболеваниям печени, риску сердечно-сосудистых заболеваний; бесплодию, агрессии и т.д. Использование гормона роста может вызвать акромегалию, гигантизм, диабет. Применение эритропоетина может привести к заражению крови и повышенному риску тромбообразования, а генный допинг может вызвать развитие онкологических заболеваний и гормональных нарушений.

Последствия допинга для спортивного будущего.

Допинг противоречит духу спорта. Его использование, как известно, наказуемо. Спортсмен, прежде чем решиться на прием допинга, должен понимать, чего он лишится в будущем. Допинг разрушит его здоровье и карьеру, так как за использование допинга спортсмена лишают права на тренировочную и соревновательную деятельность. Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной. Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

**Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Входное тестирование

Что такое ВАДА, и какие функции она выполняет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Допинг – это запрещенные в спорте вещества и методы подготовки

Да - Нет

Спортсмен может отказаться от сдачи пробы не более одного раза в течение года

Да - Нет

Минимальный объем пробы мочи составляет 75 мл 60 мл 30 мл 90 мл 120 мл

На самом деле в лаборатории знают, кому конкретно принадлежат пробы

Да - Нет

За повторное нарушение антидопинговых правил спортсмену грозит пожизненная дисквалификация

Да - Нет

В настоящее время персонал спортсмена, к сожалению, не несет никакой ответственности за участие в нарушении спортсменом антидопинговых правил.

Да - Нет

Допинг-контроль по полной программе проводится только на соревнованиях.

Да - Нет

Персонал спортсмена может привлекаться к ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Да - Нет

Итоговое тестирование Что такое РУСАДА, и какие функции она выполняет?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если спортсмен не может сдать требуемый объем мочи, он может вместо этого сдать кровь.

Да - Нет

Полноценный допинг-контроль бывает только соревновательным.

Да - Нет

После уведомления о необходимости сдать пробу спортсмену разрешено явиться на пункт допинг-контроля в течение 60 минут.

Да - Нет

РУСАДА – это организация, которая проводит анализ проб спортсменов в России.

Да - Нет

Запрещенный список действует только во время соревнований.

Да - Нет

Если спортсмен случайно нарушил антидопинговые правила и своевременно об этом заявил, то к нему не будут применяться санкции.

Да - Нет

Если установлена вина тренера в совершении спортсменом нарушения антидопинговых правил, то дисквалифицируют тренера, а не спортсмена.

Да - Нет

Если спортсмен серьезно заболел, ему можно всегда применять любые препараты для лечения.

Да -Нет

Разрешение на терапевтическое использование выдает ВАДА.

Да - Нет

Информацию о местонахождении во время подготовительного Периоде а, в отличие от соревновательного, спортсмен может представлять по желанию.

Да – Нет

**Антидопинговая программа для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы (1 час).

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Тема 1. Определение допинга

В соответствии с определением, представленным во Всемирном антидопинговом кодексе, допингом считается совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Такими нарушениями являются:

1. Наличие запрещенного вещества или его метаболитов в пробе спортсмена. Если анализ пробы спортсмена дал положительный результат на наличие допинга, то это автоматически считается нарушением антидопинговых правил.

2. Применение или попытка применения запрещенного вещества (веществ) или метода. Если установлено, что спортсмен принимал допинг или зафиксирована попытка его применения, то это тоже считается нарушением.

3. Уклонение от сдачи проб, а также неявка на процедуру сдачи пробы мочи и/или крови. Отказ спортсмена проходить процесс сдачи пробы, самовольное покидание пункта сбора проб, отказ подписывать уведомление о предстоящем допинг-контроле и т.д. являются примерами подобных нарушений.

4. Непредставление информации о своем местонахождении, а также представление ложной или неполной информации. Если спортсмен включен в пул тестирования, он обязан представлять сведения о своем проживании и местах посещения на каждый день. Если он нарушает эти требования, ему фиксируют нарушение антидопинговых правил.

5. Мошенничество или попытка мошенничества в любой составляющей допинг-контроля. Если спортсмен пытается подменить пробу, протокол допингового контроля, документ и т.д., то это считается нарушением антидопинговых правил.

6. Владение запрещенными веществами и/или запрещенными методами. Установление факта обладания допингом считается нарушением.

7. Распространение запрещенных препаратов/методов, а также попытка распространения запрещенных препаратов/методов. Распространение среди

других спортсменов допинга, а также приобретение, продажа и т.д. также рассматриваются как нарушение антидопинговых правил.

8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенных в спорте веществ и/или методов.

9. Соучастие. Владение информацией, что кто-либо из спортсменов принимает допинг, считается покрывательством и рассматривается как соучастие.

10. Запрещенное сотрудничество. Под запрещенным сотрудничеством подразумевается взаимодействие дисквалифицированных спортсменов или персонала спортсменов со спортсменами, у которых нет нарушений антидопинговых правил. В отношении «чистых» спортсменов в данных ситуациях также могут завести дела о нарушении антидопинговых правил за запрещенное сотрудничество.

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение. Статус во время дисквалификации

Соблюдение антидопинговых правил – первая обязанность спортсмена. Кроме того, каждый спортсмен должен нести полную ответственность за все, что он принимает и использует (еду, медицинские препараты, пищевые добавки, мази, кремы, гели, пластыри и т.д.). Как спортсмены, так и специалисты, работающие с ними, должны знать о существовании антидопинговых правил и последствиях их нарушения. Причем следует помнить, что санкции принимаются не только в отношении спортсменов, но и в отношении тренеров, врачей, массажистов и т.д., если установлена вина последних.

Антидопинговые правила содержатся в определении допинга. Они были рассмотрены на первом занятии. Это:

- отказ от применения допинга, от обладания допингом, от его приобретения и распространения;

- соблюдение правил допинг-контроля: явка на пункт сбора проб, предоставление пробы;

- своевременное представление правдивой информации о своем местонахождении, соблюдение правил доступности для реализации внесоревновательного тестирования;

- отказ от сотрудничества с дисквалифицированными спортсменами и специалистами;

- отказ от назначения допинга спортсменам;

- отказ от соучастия в нарушении антидопинговых правил.

Вид и масштаб санкций зависит от вида нарушения антидопинговых правил, количества запрещенного вещества/веществ, обнаруженных в пробе, количества нарушений, и т.д.

Если нарушение антидопинговых правил произошло во время соревнований, все результаты спортсмена аннулируются, самого спортсмена лишают завоеванных медалей и призов.

Дисквалификация на четыре года устанавливается за первое нарушение в следующих случаях:

- наличие в пробе допинга;

- отказ от прохождения допинг-контроля;

- фальсификация во время сдачи пробы;

- владение допингом;

- использование или попытка использования допинга.

Пожизненная дисквалификация устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения допинга;

- назначение или попытка назначения допинга.

Как особо серьезное рассматривается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом. В данном случае, если доказано участие персонала, то входящие в персонал лица дисквалифицируются на пожизненный срок.

За нарушения, связанные с неверным представлением информации о местонахождении или непредставлением информации, спортсмен подлежит двухлетней дисквалификации.

Смягчение санкций.

Если спортсмен сможет доказать тот факт, что совершение антидопинговых правил произошло неумышленно, представив соответствующие факты, срок дисквалификации может быть сокращен и даже отменен в отдельных случаях.

Помимо всего, спортсмен может признать нарушение антидопинговых правил. Добровольное признание может стать основанием для сокращения срока дисквалификации.

Также увеличить срок дисквалификации может наличие отягчающих обстоятельств, например: планомерность, сговор и соучастие при нарушении спортсменом антидопинговых правил; нарушение нескольких антидопинговых правил одновременно; многократность применения допинга и др. Даже за первое нарушение в таких случаях срок дисквалификации увеличивается.

При повторных нарушениях антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом тяжести обоих нарушений.

Статус в период дисквалификации.

Спортсмену, отбывающему дисквалификацию, запрещено участвовать в соревнованиях. Ему разрешено участвовать только в специальных антидопинговых информационных программах.

Финансовые санкции.

Федерация или оргкомитет соревнований за нарушение антидопинговых правил могут, помимо дисквалификации, применить к спортсмену финансовые санкции.

Уголовная ответственность.

Также необходимо знать об уголовной ответственности в соответствии со Статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Участниками всемирной антидопинговой системы являются:

- международные организации (как правительственные, так и неправительственные);

- международные спортивные федерации;

- национальные антидопинговые организации;

- правительства стран.

Международные организации.

Всемирное антидопинговое агентство.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) – это международная организация, созданная в 1999 году. Цель создания – противодействие допингу во всем мире. Всемирное антидопинговое агентство занимается образовательными и информационными программами, проводит программы

внесоревновательного тестирования, занимается разработкой и публикацией

запрещенного списка.

ВАДА разработало антидопинговые правила, которые содержатся во Всемирном антидопинговом кодексе. На базе этих правил международные федерации по видам спорта и национальные антидопинговые организации обязаны разработать свои антидопинговые правила.

Кодекс содержит четыре международных стандарта: Стандарт для тестирования, Стандарт для оформления терапевтических исключений,

Стандарт для лабораторий и Запрещенный список.

До 2005 года Кодекс Всемирного антидопингового агентства и его стандарты не носили юридически обязательного характера в рамках международного права.

Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.

Для того чтобы антидопинговые правила стали едиными для спортсменов всех стран мира, была разработана Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (межправительственный документ), а Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты стали приложением к этой Конвенции. Таким образом, антидопинговые правила распространились на всех спортсменов.

Международные стандарты.

Стандарт для тестирований.

В Стандарте для тестирования содержатся правила, регулирующие процесс допинг-контроля.

Стандарт для оформления терапевтических исключений (ТИ). В Стандарте для оформления терапевтических исключений содержатся правила оформления и выдачи разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте препаратов по состоянию здоровья.

Стандарт для лабораторий.

Стандарт для лабораторий содержит требования к антидопинговым лабораториям. В настоящее время 34 лаборатории имеют аккредитацию ВАДА.

Запрещенный список.

Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте.

Международные федерации по видам спорта.

Международные спортивные федерации проводят свои программы внесоревновательного тестирования спортсменов, разрабатывают свои антидопинговые правила, а также рассматривают нарушения антидопинговых правил и принимают решения о санкциях в отношении допустивших нарушение антидопинговых правил спортсменов и их персонала.

Тема 4. РУСАДА

Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) было создано в 2008 году. Приоритетные направления деятельности РУСАДА:

отбор

проб;

образовательная

деятельность;

вынесение

решений в отношении нарушителей антидопинговых

правил;

международная

деятельность.

В 2015 году вступили в силу Общероссийские антидопинговые правила

(разработанные РУСАДА и утвержденные Министерством спорта Российской Федерации).

Эти правила разработаны на основании положений Всемирного антидопингового кодекса, регламентируют антидопинговую деятельность в России и являются обязательными для всех российских спортсменов.

Правила содержат информацию о стандартах доказывания вины спортсмена при нарушении антидопинговых правил, критерии установления

фактов вины, критерии по распределению проб, по обработке результатов, информацию о мерах, которые предпринимаются в отношении организаций, о принципах соблюдения конфиденциальности, и т.д.

Тема5. Права и обязанности спортсмена

Обязанности спортсмена.

Основная обязанность спортсмена – отказ от допинга.

Спортсмен обязан:

1) не использовать допинг;

2) изучить Всемирный антидопинговый кодекс;

3) знать антидопинговые правила;

4) знать об ответственности и санкциях за несоблюдение антидопинговых правил;

5) уметь пользоваться Запрещенным списком и отслеживать изменения в нем;

6) знать о необходимости проходить соревновательный и внесоревновательный допинг-контроль;

7) знать процедуру оформления разрешений на терапевтическое использование;

8) вносить в АДАМС точную информацию о своем местонахождении;

9) остерегаться приема БАД.

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля:

- право на представителя (тренер, врач и др.);

- право на переводчика (в случае необходимости);

- право на отсрочку проведения тестирования по уважительным причинам (отсрочка предоставляется при условии нахождения всего времени после уведомления с инспектором допинг-контроля);

- право на информацию, имеющую отношение к процессу тестирования;

- право внесения в протокол своих комментариев и замечаний по проведенному тестированию.

Обязанности спортсмена во время процедуры допинг-контроля:

- явиться в пункт сдачи проб (пункт допинг-контроля) после получения уведомления;

- не посещать душ и туалет до окончания процедуры сдачи пробы;

- находиться в сопровождении и под присмотром инспектора или шаперона (помощника инспектора) с момента уведомления о предстоящем допинг-контроле до окончания процедуры сдачи пробы;

- выполнять все стандартные правила, предусмотренные процедурой отбора пробы.

Ответственность персонала спортсменов.

Обязанности персонала:

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс и его стандарты: Запрещенный список, Стандарт для оформления терапевтических исключений, Стандарт для тестирований;

- информировать спортсмена обо всех аспектах допингового контроля;

- знать антидопинговые правила и последствия их несоблюдения;

- уметь пользоваться Запрещенным списком и знать, какие вещества и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;

- осторожно относиться к назначению спортсменам БАД по причине большого количества подделок и вероятности нанести вред здоровью спортсмена и его спортивной карьере.

Тема 6. Тестирование (проба мочи)

Отказ от тестирования – это невыполнение антидопинговых правил, которое может повлечь дисквалификацию.

Спортсмена информируют о необходимости пройти тестирование, сообщают его права, обязанности. Спортсмену разрешается находиться в месте проведения допинг-контроля с представителем, а именно: тренером, переводчиком и др. Кроме того, в обязанности спортсмена входит находиться под наблюдением инспектора допинг-контроля до момента окончания тестирования.

Спортсмен ставит свою подпись в специальной графе протокола допинг-контроля или подписывает уведомительный бланк.

В месте организации и проведения допинг-контроля спортсмен предъявляет свой документ с фотографией, сообщает инспектору допинг-контроля свои контактные данные.

Спортсмену запрещено самовольно уходить из пункта допинг-контроля. Это может расцениваться как нарушение правил. Уйти с места проведения допинг-контроля можно только с разрешения инспектора и в его сопровождении.

Во время ожидания спортсмен может пить воду, чтобы ускорить процедуру прохождения тестирования. Следует помнить, что максимально разрешенный объем выпитой жидкости не должен превышать 1,5 л. Также надо помнить, что нельзя брать чужую воду, а за своей бутылкой следить, чтобы ее никто не брал.

Непосредственно перед сдачей пробы спортсмен выбирает комплект для сбора мочи – мочеприемник. Следует помнить, что не инспектор выдает мочеприемник, а спортсмен сам выбирает комплект из предложенных ему на выбор. После этого спортсмен и инспектор (одного со спортсменом пола) уходят в туалет, и спортсмен сдает пробу мочи под наблюдением инспектора допинг-контроля. Наблюдение за процессом мочеиспускания является обязательным требованием. Это необходимо для того, чтобы избежать манипуляций с мочой (использования катетеров, емкостей с чужой мочой и др.).

Спортсмен заполняет мочеприемник. Необходимо сдать 90 мл мочи.

Спортсмен и инспектор возвращаются в комнату для завершения оформления процедуры сдачи пробы.

Спортсмен выбирает комплект для хранения проб. В комплект входит: пенопластовая/картонная коробка, липкая лента, бутылка «А», бутылка «Б».

Спортсмен должен проверить, что комплект ранее никем не вскрывался. Для этого он снимает ленту – она должна поменять цвет – это означает, что упаковка вскрывается впервые. Спортсмен должен сверить все номера – на крышках бутылок, на самих бутылках, на коробке – они везде должны совпадать. После этого спортсмен наливает из мочеприемника 30 мл в бутылку «Б», 60 мл – в бутылку «А», а крышки бутылок плотно закручивает.

Следует помнить, что крышки невозможно открыть – их срезают специальным оборудованием в антидопинговой лаборатории.

По остаткам мочи в мочеприемнике проверяется пригодность мочи для анализа с использованием рефрактометра, значения вносятся в протокол допинг-контроля. Если плотность мочи не соответствует требуемым значениям, спортсмен вынужден сдавать пробы мочи до тех пор, пока плотность мочи не станет соответствовать требуемому стандарту.

Спортсмен должен сообщить инспектору допинг-контроля обо всех медицинских препаратах, витаминах и т.д., которые он принимал в течение последней недели. Всю эту информацию инспектор записывает в протокол допинг-контроля. Спортсмен, его представитель и инспектор проверяют всю информацию в протоколе и подписывают его. Инспектор отдает копию протокола спортсмену, которую следует хранить не менее 1,5 месяцев.

Пробу отправляют в антидопинговую лабораторию для анализа. Анализ может длиться от нескольких часов до нескольких дней. Это зависит от классов веществ, на которые анализируют пробу.

В лабораторию не сообщают имя спортсмена, в распоряжении лаборатории есть только следующая информация: номер пробы, пол спортсмена, вид спорта, данные о медицинских препаратах.

Тема 7. Тестирование (проба крови)

Тестирование крови осуществляют специально обученные инспекторы допинг-контроля, уполномоченные проводить отбор пробы крови.

До сдачи пробы крови спортсмен должен находиться в спокойном состоянии не менее 10 минут. Спортсмен выбирает один комплект для взятия крови, при этом он должен убедиться в стерильности упаковки и содержимого комплекта. Спортсмен расставляет флаконы в вертикальном положении, снимает крышки и защитные кольца с обоих флаконов. Необходимо сверить все номера на флаконах, крышках, коробке, а также на стикере штрих кода. Они все должны совпадать. Спортсмен выбирает по 2 пробирки для каждого вида гематологического анализа и упаковку с иглами. Необходимо проверить все оборудование на предмет стерильности. Спортсмен приклеивает на каждую пробирку стикер со штрих кодом номера.

Спортсмен предоставляет инспектору неведущую руку (если спортсмен левша, то он предоставляет правую руку; если спортсмен правша, то левую руку). Если после осмотра руки инспектор решит, что она непригодна для взятия пробы крови, спортсмен предоставляет ведущую руку. Если обе руки не подходят для взятия крови, инспектор вместе со спортсменом решают, с какого участка тела будет произведен отбор крови.

Разрешено сделать максимально 3 попытки взятия пробы.

После сдачи пробы спортсмену не следует выполнять активные упражнения, требующих использования руки, как минимум в течение 30 минут, что существенно уменьшит возможный риск возникновения кровоизлияния.

По указанию инспектора спортсмен запечатывает флаконы с пробами А и Б, закручивает крышки.

Вместе с ИДК спортсмен сверяет номер кода пробы и ставит свою подпись в соответствующих графах протокола допинг-контроля.

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ

Запрещенный список – это перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Запрещенный список публикуется ВАДА в октябре текущего года и вступает в силу с января следующего года. Запрещенный список ежегодно обновляется. Спортсменам и их персоналу необходимо отслеживать изменения в новой версии Запрещенного списка.

В Запрещенный список входят препараты и методы, которые запрещены в спорте все время (например, анаболические стероиды, гормоны, модуляторы метаболизма, внутривенные инфузии, и др.); которые запрещены только во время соревнований (стимуляторы, каннабиноиды, и др.); а также препараты, запрещенные к использованию в отдельных видах спорта (например, алкоголь в автомобильном спорте).

Условия включения веществ в Запрещенный список.

Существует три условия, и если вещество соответствует двум из трех условий, его включают в Запрещенный список.

Условия:

- если вещество/метод влияет на рост спортивных результатов;

- если вещество/метод вредит здоровью;

- если вещество противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды: вредят здоровью и могут влиять на спортивные достижения, т.е. соответствуют двум из трех условий включения в Запрещенный список.

Есть еще одно условие, в соответствии с которым вещество включают в Запрещенный список, – если оно является маскирующим агентом, т.е. с его помощью возможно скрыть применение других допинговых препаратов.

Поэтому все мочегонные препараты в спорте запрещены всегда.

Терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций (ТИ).

Если спортсмену для лечения болезни необходим прием препаратов из Запрещенного списка, Стандарт по терапевтическому использованию допускает их использование при наличии разрешения, выданного Комитетом по терапевтическому использованию антидопинговой организации.

Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования ИААФ, получают разрешение на терапевтическое использование только в соответствии с Антидопинговыми регламентами ИААФ.

Спортсмены, которые входят в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации, подают запрос на ТИ в Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Несмотря на то, что запрос на ТИ оформляет спортсмен, детальное знание данного вопроса относится, в первую очередь, к компетенции медицинского персонала.

Порядок подачи запроса на ТИ в РУСАДА и ИААФ.

Спортсмен должен получить разрешение на использование запрещенного препарата только до начала его использования.

Для препаратов, запрещенных только во время соревнований, необходимо подать запрос за 21 день до соревнования.

Для веществ, запрещенных все время, запрос подается после того, как поставлен диагноз, требующий применение запрещенного препарата и/или метода.

Важный момент: антидопинговая организация принимает к рассмотрению запросы только в том случае, если заполнены все разделы формуляра. Не полностью оформленный запрос возвращается спортсмену для дальнейшего заполнения. Таким образом, продолжительность процесса рассмотрения запроса увеличивается, а спортсмену запрещается принимать препарат.

Спортсмены международного уровня отправляют запросы в ИААФ (заполнив формуляр на английском или французском языках), спортсмены национального уровня – в РУСАДА.

Критерии выдачи разрешений на ТИ.

Спортсмену выдается разрешение на использование запрещенных в спорте препаратов по медицинским показаниям в следующих случаях:

- если наступит ухудшение здоровья спортсмена;

- если разрешенные препараты не имеют нужного терапевтического эффекта;

- если отсутствуют разрешенные аналоги препарата;

- если терапевтическое использование препарата не способствует росту спортивных результатов.

Ретроактивное ТИ.

Разрешение на ТИ, имеющее обратную силу (ретроактивное ТИ), может быть выдано в следующих ситуациях:

- при оказании срочной медицинской помощи;

- для лечения острого состояния.

В таких случаях после проведения комплекса медицинских мероприятий следует проанализировать препараты, которыми оказывалось лечение, и в случае, если был использован запрещенный препарат и/или метод, необходимо в разумные сроки (в течение 2-3 дней) подать запрос задним числом.

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования

Информацию о местонахождении представляют спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной спортивной федерации (в данном случае – ИААФ) или национальной антидопинговой организации (в данном случае – РУСАДА). Представление точной информации о местонахождении необходимо для того, чтобы качественно проводить внесоревновательный допинг-контроль.

Международные спортивные федерации формируют международный пул тестирования, а национальные антидопинговые организации (НАДО) формируют национальный пул тестирования.

Критерии формирования пулов:

- уровень выступлений спортсмена;

- резкий скачок результатов;

- дисквалификация или временное отстранение;

- рискованность вида спорта с точки зрения применения в нем допинга;

- другие критерии.

Спортсмен, включенный в пул, должен предоставлять информацию о своем местонахождении, а именно: адрес проживания и тренировок, места посещения и одночасовое окно на каждый день (в интервале с 5 до 23 часов).

Если спортсмен отсутствует в указанном месте в одночасовое окно, ему фиксируют пропущенный тест. Три пропущенных теста в течение 12 месяцев влекут дисквалификацию на 2 года. И если спортсмен не предоставляет информацию или предоставляет неполную или неточную информацию трижды в течение 12 месяцев, ему тоже грозит дисквалификация на 2 года.

Спортсмен несет полную ответственность за представленную информацию и должен всегда точно и своевременно ее обновлять.

Тема 10. Система АДАМС

Система АДАМС – это специальная программа, разработанная ВАДА для хранения данных о спортсменах всего мира, включенных в пулы тестирований. Другими словами, все спортсмены, неважно в каком пуле они состоят, вносят информацию о своем местонахождении в систему АДАМС.

Система содержит все результаты тестирований каждого спортсмена с момента его включения в пул, а также, в случае нарушений антидопинговых

правил и отбывания дисквалификации, указанная информация отражается в профиле спортсмена.

Доступ к системе ограничен числом участников: у каждого включенного в пул спортсмена есть опекающая организация, которая имеет полный доступ к информации о спортсмене. Например, спортсмен включен в национальный пул, и у национальной антидопинговой организации имеется полный доступ к информации о спортсмене – данным о местонахождении, результатам тестирования, паспорту крови (если он на спортсмена заведен).

Вместе с тем, другая антидопинговая организация, например, ИААФ, может иметь доступ к профилю данного спортсмена с ограничениями (например, только к информации о местонахождении для проведения его тестирования, но не иметь доступ, предположим, к паспорту крови этого спортсмена).

Данные спортсмена надежно защищены и помимо организаций, официально имеющих доступ к таким данным, никто не может получить информацию о спортсмене. Каждому спортсмену присваивается логин и пароль, который известен только ему. Если спортсмен забыл пароль, он должен обратиться в организацию, которая включила его в пул, для получения нового пароля.

Тема 11. Последствия применения допинга

Спортсмены должны знать, что использование допинга чревато серьезными последствиями для здоровья и спортивного будущего.

Последствия допинга для здоровья.

Рассмотрим отдельные классы веществ и методов из Запрещенного списка.

Анаболические стероиды.

Анаболические стероиды должны использоваться только по медицинским показаниям. Их использование для роста спортивных результатов подвергает серьезному риску здоровье спортсмена.

Последствия приема анаболических стероидов: нарушения гормонального статуса, заболевания печени, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие, нарушение функции почек и печени, нарушения менструального цикла, психологическая зависимость, агрессия и др.

Гормон роста.

Использовании гормона роста не в медицинских целях может привести к диабету, сердечной недостаточности, повышенному кровяному давлению, акромегалии, гигантизму.

Эритропоэтин (ЭПО).

Прием эритропоэтина не в медицинских целях может привести к повышению вязкости крови, высокому риску тромбообразования, заражению инфекциями, например, гепатитом и СПИД.

Бета-2 агонисты.

Внутривенные инъекции бета-2 агонистов обладают анаболическими эффектами. Все бета-2 агонисты запрещены к применению в спорте, за исключением сальбутамола (в суточной дозе, не превышающей 1600 микрограммов), формотерола (в суточной дозе, не превышающей 54 микрограмма) и сальметерола при ингаляционном применении в соответствии с рекомендациями изготовителя.

Побочными эффектами применения бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение работы сердца и др.

Диуретики (мочегонные препараты).

Диуретики (мочегонные препараты) являются маскирующим агентом и запрещены в спорте. Использование диуретиков не в медицинских целях может привести к обезвоживанию, обморокам, судорогам, аритмии.

Кровяной допинг.

Кровяной допинг – это применение крови для увеличения количества эритроцитов. В спорте это запрещено. Применение кровяного допинга может иметь серьезные последствия для здоровья: повышенный риск заражения вирусными инфекциями (при использовании крови другого человека), нарушение работы почек, тромбоз, нарушение кровообращения, смерть при применении несовместимой группы крови.

Внутривенные инфузии.

В спорте применение внутривенных инфузий (систем для переливания) запрещено (это запрещенный метод). Если спортсмену требуются внутривенные вливания по медицинским показаниям, то ему необходимо получить терапевтическое разрешение.

Использование систем не по медицинским показаниям может привести к заражению крови, флебиту, гипергидратации, тромбозу.

Генный допинг.

Побочными эффектами применения генного допинга могут быть: аллергия, онкологические заболевания, нарушение обмена веществ и др.

Последствия допинга для спортивной карьеры.

Кроме вреда для здоровья, применение допинга ведет к дисквалификации.

Дисквалификация может быть на несколько месяцев, а может быть и пожизненной.

Во время дисквалификации, а также во время временного отстранения (до вынесения окончательного решения) спортсмену запрещено участвовать в соревнованиях, выезжать на учебно-тренировочные мероприятия и тренироваться на спортивных объектах, финансируемых государством.

Также на спортсмена, не соблюдающего антидопинговые правила, могут накладываться финансовые санкции.

**Анкета для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства**

Входное тестирование

Допинг – это:

- использование стимулирующих препаратов для роста спортивных результатов;

- нарушение антидопинговых правил.

Прохождение допингового контроля обязательно:

- во время участия в соревнованиях;

- накануне участия в наиболее ответственных соревнованиях;

- на тренировочных сборах, а в регулярной подготовке он не обязателен;

- в любом месте, отказ влечет наложение санкций в отношении спортсмена.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;

- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Во время сдачи пробы спортсмен:

- может отказаться предоставить пробу, если мочеиспускание затруднено из-за обезвоживания организма;

- не может отказаться от сдачи пробы;

- в исключительном случае может выбрать тип пробы – сдать пробу мочи или пробу крови.

РУСАДА – это:

- база данных всех российских спортсменов;

- база данных российских спортсменов, допустивших ранее антидопинговые нарушения;

- международная антидопинговая организация;

- российское антидопинговое агентство.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;

- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;

- в течение не более чем двух часов;

- обязательно до церемонии награждения, если он стал призером соревнований;

Необходимый объем пробы мочи составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Нарушением антидопинговых правил является:

- наличие запрещенных веществ в пробе спортсмена;

- применение или попытка применения запрещенных веществ и методов спортсменом;

- уклонение от сдачи пробы;

- непредставление информации о местонахождении спортсмена;

- представление неточной/ложной информации о местонахождении;

- подмена/попытка подмены пробы;

- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;

- распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода;

- все варианты, перечисленные выше;

- все варианты, перечисленные выше, за исключением обладания запрещенными в спорте веществами.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;

- на четыре года;

- на два года;

- пожизненная.

Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием препаратов из Запрещенного списка, то:

- необходимо оформить запрос на выдачу разрешения на терапевтическое использование и приложить к нему медицинскую документацию;

- можно в исключительных случаях применить необходимую субстанцию без оформления запроса, если лекарство назначено лечащим врачом.

Ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки, несет:

- спортсмен;

- производитель биологической добавки;

- персонал спортсмена;

- никто не несет ответственности;

Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана вина персонала, то:

- к персоналу будут применены санкции;

- персоналу все равно ничего не грозит.

Действие Запрещенного списка распространяется:

- только на участников Олимпийских игр;

- только на участников международных соревнований;

- на всех спортсменов во всех видах спорта.

Информацию о местонахождении спортсменов представляют:

- все спортсмены;

- спортсмены, включенные в пул тестирования;

- лица, входящие в персонал спортсменов.

Итоговое тестирование.

Международно-правовой документ, регламентирующий антидопинговую деятельность во всем мире – это:

- Всемирный антидопинговый кодекс;

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте;

- изначально принятая Конвенция Совета Европы против применения допинга.

Спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль:

- в течение часа;

- незамедлительно последовать за инспектором допинг-контроля;

- в течение двух часов;

- в течение двух часов, но в исключительных случаях после письменного разрешения – в течение трех часов.

Во время процедуры тестирования спортсмен имеет право:

- попросить разъяснения относительно процедуры сдачи пробы;

- присутствовать на пункте-допинг-контроля со своим представителем;

- пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;

- заменить комплект для отбора пробы/мочеприемник, если он загрязнен, бракован и т.д.;

- все варианты верны, за исключением одного из вышеперечисленных;

- все варианты верны.

Необходимый объем пробы составляет:

- 75 мл - 90 мл - 30 мл - 60 мл.

Спортсмену следует хранить копию протокола в течение:

- 1,5 месяца;

- можно не хранить;

- год;

- не менее месяца.

За первое нарушение спортсменом антидопинговых правил, как правило, устанавливается дисквалификация:

- на три года;

- на четыре года;

- на два года;

- пожизненная.

В пункте допинг-контроля спортсмену:

- разрешено находиться с представителем;

- можно пить воду для ускорения процесса сдачи пробы;

- разрешено присутствовать с переводчиком;

- все вышеперечисленные ответы, за исключением одного;

- все вышеперечисленные ответы;

Если спортсмен нарушил антидопинговые правила по незнанию, он может:

- выбрать вид наказания, не связанный с дисквалификацией;

- заплатить штраф;

- оба варианта верны;

- оба варианты неверны.

В применении допинга виновны:

- спортсмен;

- тренер;

- врач;

- менеджеры, врач;

- другие лица, предложившие спортсмену допинг, который был принят им по незнанию.

Отбор пробы производится:

- только в специальную упаковку;

- в емкости с номерами;

- в любую стерильную емкость;

- в специальную упаковку, но в исключительных случаях и с записью в протокол – в имеющуюся стерильную упаковку.

На отбор пробы отводится:

- 1 час;

- 2 часа;

- 3 часа;

- неограниченное время\_\_