

Принято
на тренерско-методическом совете
МБУ ДО СШ «Старт»
протокол от «26» 12 2022 г.
№ 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СШ «Старт»
приказ №1
от «09» января 2023 г.
А.М. Бароев



ПОЛОЖЕНИЕ «О ПРОФИЛАКТИКЕ ДОПИНГА» МБУ ДО СШ «Старт»

ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Проблема допинга касается не только элитных спортсменов, принимающих участие в крупных российских и международных соревнованиях, но и спортсменов в самом начале спортивной карьеры. Переоценка своих возможностей объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность призвана информировать и предостерегать. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу молодых спортсменов. Это внедрение в процесс образования молодых спортсменов теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

1. Общие положения.

1.1. Положение принимается для противодействия распространению допинга среди обучающихся МБУ ДО СШ «Старт» 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, ВФПС, 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, обучающихся МБУ ДО СШ «Старт» для решения следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта (тхэквондо ИТФ, футбол, художественная гимнастика, велоспорт); 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 учебно-тренировочный процесс;

- обучение основам профилактической работы, предоставление адекватной информации об основах спортивной подготовки;

- выявление отношения к проблеме допинга у обучающихся и тренерского-преподавательского состава;

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

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

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

2.2. Основными задачами являются:

- способствовать осознанию обучающимися актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям нравственных качеств "Фэйр Плей" (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях), овладению занимающихся знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составлению индивидуальной фармакологической карты обучающегося;

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

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

- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования обучающихся спортсменов, занимающихся в МБУ ДО СШ «Старт».

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 бесед при методическом сопровождении тренера-преподавателя, инструктора-методиста по тематике, направленной на профилактику допинга.

Для достижения целей и реализации задач необходимо выполнение всех мероприятий антидопинговой деятельности.

3.1. Психолого-социальные и педагогические основы занятий спортом.

3.1.1. Современное олимпийское движение:

Теоретические занятия Олимпийские игры древности. Современные олимпийские игры. Международный олимпийский комитет - ведущая организация олимпийского движения. Олимпийский комитет России.

Современный олимпийский символ; олимпийский девиз; эмблема МОК; олимпийский флаг; олимпийский огонь.

Практические занятия

Проведение спортивно-зрелищных мероприятий по пропаганде идеалов Олимпийского движения.

3.1.2 Развитие нравственной сферы личности в процессе учебно-тренировочной деятельности

Теоретические занятия

Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спортивной деятельности, составляющие спортивную этику.

Практические занятия

Формирование нравственных убеждений у обучающегося в процессе тренировочных занятий и соревнований. Руководство самовоспитанием обучающегося.

3.1.3 Приобщение обучающегося к здоровому стилю жизни

Теоретические занятия

Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы риска в образе жизни людей. Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Уровень знаний ведения здорового образа жизни.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля обучающегося спортсмена. Проведение дискуссий на тему: "Вредные привычки и спорт"

3.2. Медико-биологические основы занятий.

3.2.1. Роль занятий спортом в повышении функциональных возможностей организма человека

Теоретические занятия

Понятие о физическом развитии и физической подготовленности. Двигательные способности и их воспитание посредством систематических занятий спортом. Спортивная подготовка как форма совершенствования жизненно-важных двигательных умений и навыков. Построение учебно-тренировочного занятия. Этапы спортивной подготовки. Виды физической нагрузки. Циклы учебно-тренировочной нагрузки.

3.2.2. Основы врачебно-педагогического контроля в процессе занятий спортом

Теоретические занятия

Цели и задачи врачебно-педагогического контроля - основы и принципы предупреждения развития переутомления и патологических изменений организма у учащихся спортсменов. Простые методы контроля; визуальное наблюдение, измерение частоты сердечных сокращений, измерение артериального давления, измерение жизненной емкости легких, определение быстроты мышечных движений. Сложные методы контроля: биохимические методы (анализ крови, анализ мочи), инструментальные методы (электрокардиография, электромиография), радиотелеметрические (измерение ЧСС, частоты дыхания на расстоянии). Самоконтроль спортсмена. Данные самоконтроля: субъективные (настроение, самочувствие, аппетит, сон, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений) и объективные (ЧСС до и после тренировки, АД, Частота дыхания, определение длины и массы тела и др.).

Практические занятия

Ежегодное проведение углубленного медицинского осмотра обучающихся. Обучение занимающихся приемам самоконтроля. Ведение дневника обучающегося.

3.2.3. Роль спорта в профилактике вредных привычек

Теоретические занятия

Понятие о вредных привычках. Влияние табакокурения на физическое развитие и умственную работоспособность человека. Табакокурение и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Понятие "алкоголизм". Действие алкоголя на нервную систему и умственную работоспособность. Алкогольная деградация личности. Алкоголь и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Параметры, характеризующие понятие "наркотическое средство". Наркотики и их влияние на организм. Механизм формирования наркотической зависимости. Наркотики и спорт - несовместимые составляющие в жизни спортсмена. Анализ собственного образа жизни. Анкетирование, просмотр видеофильмов, свидетельствующих о вредном влиянии табакокурения, алкоголизма, наркомании. Обсуждение и дискуссия просмотренного материала.

Практические занятия

Проведение учебно-спортивных мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек, наркомании (Первенство спортивной школы, города, области) по различным видам спорта под девизом "Спорт против наркотиков". Спартакиада (города, области) под девизом "Спортивная школа - да! Наркотикам - нет!" и другие спортивные мероприятия профилактической направленности.

3.3. Профилактика применения допинга среди обучающихся.

3.3.1. Современные принципы применения фармакологических средств для восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

Теоретические занятия

Факторы, лимитирующие работоспособность. Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов:

- подготовительный период;
- базовый период;
- предсоревновательный период.

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты в период подготовки и участия в соревнованиях в течение годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди учащихся спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

3.3.2. Применение допинговых средств и методов: что нужно знать каждому спортсмену *Теоретические занятия*

Лекарственные препараты и методы, применяемые учащимися спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, имеющие выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди учащихся спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.3.3. Государственные меры профилактики допинга в спорте.

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Общероссийские антидопинговые правила. Положение об

организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. *Распределение материала осуществлять тренерами-преподавателями самостоятельно и формировать у обучающихся:*

- представление о допинге в спорте и о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
- формировать отношение к допингу как резко негативное.