

Что такое допинг?

Допинг – это природные, синтетические и наркотические вещества, способные улучшить работу организма спортсмена. Также под этим понятием подразумеваются вещества, которые могут стимулировать синтез белков после воздействия на мышечную массу внешней силы. Стоит сразу сказать, что во время соревнований спортсменам запрещено принимать некоторые лекарственные средства.

Исторический обзор проблемы допинга

Издавна люди применяли специальные вещества для силы и выносливости. Чтобы излечить болезнь и повысить жизненный тонус была популярна органотерапия — поедание органов людей и животных. Чтобы улучшить результаты, олимпийцы Древней Греции использовали эфедру (эфедрин, псевдоэфедрин), грибы (мускарин). В империи инков атлеты жевали листья коки (кокаин) во время бега.

Слово «DOPING» было привнесено в английский язык из Юго-Восточной Африки. DOP — это крепкий возбуждающий и дурманный напиток, который кафры применяли перед религиозными обрядами. В английских словарях «DOPING» появился в 1889 году. Изначально «DOPING» — это смесь опиума с наркотиками, которую давали скаковым лошадям и гончим собакам перед забегами.

1865 год — первые упоминания об употреблении допинга людьми на соревнованиях по плаванию в Амстердаме.

1886 год — первое сообщение о смерти из-за допинга. Известный британский велогонщик Артур Линтон выиграл однодневную велогонку Бордо-Париж (600 км) и через шесть недель умер. Ему было всего 28 лет. Официальная причина смерти — брюшной тиф. По слухам, настоящая причина смерти велогонщика — это «бодрящий» коктейль из стрихнина и героина в гонке Бордо-Париж.

1928 год — Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (IAAF) запретила допинг в своих дисциплинах. Но тесты на допинг еще не проводили.

1935 год — в фашистской Германии изобретен синтетический тестостерон. Началась эра анаболических стероидов.

1967 год — МОК утверждает первый список запрещенных препаратов и вводит обязательный допинг-контроль на международных соревнованиях. В Запрещенный список вошли наркотические анальгетики и стимуляторы, включая алкоголь.

1975 год — в Запрещенный список МОК включили анаболические стероиды, так как в 1974 году был разработан метод для определения стероидов в моче.

1989 год — Совет Европы принимает Конвенцию против применения допинга в спорте, где установлены общие нормы, в соответствии с которыми страны берут на себя обязательство предпринимать законодательные, финансовые и технические меры для борьбы с допингом на национальном и международном уровне.

10 ноября 1999 года — создают Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

20 февраля 2003 год — принят Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА.

2004 год — с этого момента формированием Запрещенного списка занимается ВАДА. В 2004 году кофеин был исключен из Запрещенного списка. До 2004 года уровень кофеина в моче выше 12 мкг/мл (6-8 чашек кофе) считался допингом. Но есть люди с дефицитом фермента, метаболизирующего кофеин. Они могут выпить две чашки кофе, и у них в организме будет очень высокая концентрация кофеина.

10 октября 2005 год – принята Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. Конвенция ЮНЕСКО стала главным международным юридическим документом. Страны подписавшие Конвенцию признают антидопинговый кодекс и правила ВАДА. Россия ратифицировала международную Конвенцию ЮНЕСКО в 2006 году.

2009 год — вступила в силу вторая редакция кодекса ВАДА. Ввели программу биологического паспорта спортсмена.

1 января 2015 год — вступила в силу третья редакция кодекса ВАДА.

Ноябрь 2015 года — ВАДА обвинила Россию в многочисленных нарушениях. По сведениям ВАДА, глава московской антидопинговой лаборатории уничтожил 1417 допинг-проб. ВАДА утверждает, что манипуляции с допинг-пробами российских спортсменов

происходили по приказу министра спорта Виталия Мутко. ВАДА временно, до дальнейших разбирательств, отозвала лицензию у РУСАДА, а её директор Григорий Родченков отстранён от работы. По рекомендации ВАДА совет ИААФ отстранил российских легкоатлетов от официальных соревнований.

МОК отстранил легкоатлетов России от Олимпийских игр 2016 года в Бразилии

Мотивация нарушений антидопинговых правил

Многие медики уверены, что спортсменом уже неоткуда черпать силы для физических нагрузок, и это произошло еще 40 лет назад. Впервые применение стимулирующих препаратов у спортсменов было выявлено на Олимпиаде, которая проходила в 1972 году. Тогда было выявлено, что примерно 70% спортсменов принимают стимулирующие аппараты. Сегодня те, кто принимают стимулирующие аппараты, дисквалифицируются. Но итог один все принимают допинг, самое главное, чтобы не поймали, спортсмены слали более изобретательными, и используют любую возможность, чтобы не попасться. Те спортсмены, которые завершили карьеру, признаются, что принимали стимулирующие препараты и в больших дозах.

Но что же побуждает спортсмена к употреблению запрещенных препаратов? Возможно, они становятся жертвами своих тренеров, которые пойдут на все ради победы своего воспитанника. Есть огромная пропасть между 1м и 2м местом, тот, кто получает первое место, получит все и деньги, и славу, а кто на втором в лучшем случаи получит небольшой денежный приз и о нем никто не вспомнит. Как бы это банально не звучало, но все дело в денежном вознаграждении и славе, вечной славе. Их охватывает страстное желание попасть в книгу рекордов и остаться в истории навечно, и неважно как они этого добьются, они видят только цель.

Каждый год в мире проводится примерно 200 000 тестов на допинг, и около 5% дают положительный ответ. Это не такая уж и большая цифра, если взять во внимание, что первые тесты были проведены в конце 60-х. В то время чаще всего в употреблении допинга были замечены американские спортсмены, которые занимали самые высокие места. Но не только они на этом часто также ловили и советских спортсменов, которые считались чемпионами мира. В их организме были найдены как стимулирующие вещества, так и скрывающие их. В прошлом спортсмены любили очень опасные эксперименты со стимулирующими веществами, и после них падали без сознания, впадали в кому и даже погибали от мощного воздействия на организм спортсмена.

Борьба против допинга уже ведется на протяжении многих лет, но отказываться от него не собираются. Изменение самого незначительного элемента приводит к тому, что происходит кардинальное изменение и возникает новый аппарат. Мировое сообщество очень часто просто не успевает обновлять список запрещенных препаратов.

Запрещенные субстанции

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному использованию), запрещены к использованию в любое время.

Список запрещенных субстанций:

- АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ
- ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ
- БЕТА-2-АГОНИСТЫ
- ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА
- ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ
- СТИМУЛЯТОРЫ
- НАРКОТИКИ
- КАННАБИНОИДЫ
- ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ
- БЕТА-БЛОКАТОРЫ

Запрещенные методы

МАНИПУЛЯЦИИ С КРОВЬЮ И ЕЕ КОМПОНЕНТАМИ

Запрещены следующие методы:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.
2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.
Включая, _____ но, _____ не _____ ограничиваясь:
Перфторированные соединения; эфпроксирал (RSR13) и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микрокапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.
3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ МАНИПУЛЯЦИИ

Запрещены следующие методы:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.
Включая, _____ но, _____ не _____ ограничиваясь:
Действия по подмене мочи и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, введение протеазных ферментов).
2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

ГЕННЫЙ ДОПИНГ

Запрещены, как способные улучшить спортивные результаты:

1. Использование полимеров нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот.
2. Использование агентов для редактирования генов, направленных на изменение геномной последовательности и/или транскрипционной или эпигенетической регуляции экспрессии генов.
3. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Последствия допинга для здоровья

Довольно трудно определить побочные эффекты от использования спортсменом допинга — от соответствующих субстанций, методов или их комбинации. Частично это объясняется следующими факторами:

- соответствующие исследования не могут проводиться на людях без должного терапевтического обоснования;
- субстанции и методы, используемые прибегающими к допингу спортсменами, обычно разрабатываются для больных с четко диагностируемыми заболеваниями и не предназначены для использования здоровыми людьми;

- волонтеры, принимающие участие в терапевтических исследованиях, не оказываются в условиях, обуславливающих способ применения и дозировку субстанции и (или) метода для спортсмена, использующего допинг;
- спортсмены, употребляющие запрещенные субстанции, часто принимают их в гораздо больших дозах и чаще, чем было бы предписано в терапевтических целях, а также зачастую используют их в комбинации с другими субстанциями;
- субстанции, продаваемые спортсменам для улучшения их показателей, часто производятся нелегально и вследствие этого могут содержать примеси или добавки, которые могут вызвать серьезные проблемы для здоровья и даже привести к летальному исходу.

Учитывая, что многие комбинации и дозировки, улучшающих спортивные результаты субстанций, используемых спортсменами, никогда не проходили официальных испытаний, такие спортсмены, по сути, соглашаются играть роль морских свинок, принимая риск возможного неблагоприятного эффекта неизвестного характера и с неизвестными последствиями. В настоящем документе упомянуты только некоторые неблагоприятные эффекты, которые можно рассматривать как «минимум» по сравнению с тем, чего можно ожидать. На практике неблагоприятные и побочные эффекты от использования больших доз и комбинаций запрещенных субстанций могут быть гораздо серьезнее. Использование комбинации нескольких субстанций означает не просто увеличение риска, а смешение нескольких видов рисков.

Поскольку гормоны в человеческом организме выполняют самые разные регулятивные функции, не терапевтическое использование каких-либо гормонов чревато риском нарушения баланса, затрагивающего сразу несколько функций, а не только функцию, с которой связан принимаемый гормон. Дополнительные риски для здоровья возникают тогда, когда использование субстанций и методов предполагает применение инъекций. Нестерильные инъекционные методы, включая совместное пользование шприцами и иглами, которые могут быть заражены, могут повысить риск передачи инфекционных заболеваний, таких как гепатит и ВИЧ/СПИД.

И наконец, употребление субстанций может привести к возникновению зависимости — психологической или физиологической.

Ниже вкратце перечислены возможные последствия для здоровья, связанные с использованием запрещенных субстанций:

- депрессия, агрессивность, зависимость от препарата и др.
- нейроэндокринные заболевания
- инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, гипертензия
- диабет
- поражения печени
- повышенное потоотделение, огрубление кожи, остеоартрит и повышенный риск развития рака.
- повышенный риск тромбоза
- сексуальные расстройства
- инсульт

И множество других негативных последствий

Допинг и спортивная медицина

Допинг контроль – отрасль спортивной медицины

Одна из первостепенных задач спортивного врача – контроль и взятие проб на наличие запрещенных препаратов в крови и моче спортсменов. Скандалы на международных соревнованиях возникают по причине необходимого применения лекарственных средств, которые содержат вещества, запрещенные допинговым комитетом.

К примеру, в 2001 году разгорелся скандал в художественной гимнастике с участием знаменитых российских гимнасток – Алины Кабаевой и Ирины Чащиной. В их пробах был обнаружен фуросемид. Противники россиянок знали, что Алине тяжело поддерживать форму без помощи добавок – она по своему морфологическому строению не худышка,

поэтому вероятно воспользовалась химией, чтобы избавиться от лишнего веса и облегчить исполнение элементов.

Как впоследствии оказалось, это был недосмотр спортивного врача, который пропустил запрещенное вещество в составе белковой добавки с функцией контроля веса, который принимали обе гимнастки. Результат – дисквалификация.

Психологические и имиджевые последствия допинга

Поведение и поступки спортсменов оказывают большое влияние на молодых людей, которые восхищаются своими спортивными кумирами и стараются им подражать, копируя их манеру поведения и жизненные принципы.

Допинг в этом плане оказывает чрезвычайно деструктивное влияние - во-первых, допинг дает понять, что нет ничего страшного в том, чтобы вырваться вперед любыми средствами, во-вторых, допинг демонстрирует, что люди могут добиваться успеха, прибегая к различного рода стимуляторам (таблетки, напитки). Такие послы не имеют ничего общего с идеями, которые общество старается привить молодежи - нельзя добиваться своих целей с помощью мошенничества; ничто не может служить полноценной заменой там, где требуется приложить усилия, проявить целеустремленность, самоотверженность, знания и умения. Это в равной степени относится как к спорту, так и к повседневной жизни.

Спорт занимает особое место в жизни людей и общества в целом. Люди уделяют спорту большое количество своего времени, вкладывают в него массу усилий и энергии. Семья и общество стараются создавать возможности для занятия спортом, позволяющие молодым людям совершенствоваться, всесторонне развиваться и весело проводить время.

Допинг может девальвировать эти усилия и старания. Если люди сочтут спорт «грязным», если уверятся в том, что для победы необходимы «шприц и колеса», то их любовь к спорту сойдет на нет. Общество ценит не просто спорт, а хороший, чистый спорт. Все теперешние спортсмены несут ответственность за то, чтобы у тех, кто идет за ними, были хорошие возможности для занятия спортом.

Но и у этого аргумента могут быть свои противники, которые выскажутся «ЗА» применение допинга. Имеется в виду, что спортсмены не будут считаться мошенниками, если правила будут разрешать применение допинга.

Однако использование спортсменами субстанций для повышения своих спортивных показателей может легко привести к оправданию в глазах молодежи употребления легких наркотиков, что может повредить обществу, направленному на снижение потребления наркотиков, и его борьбе с распространением наркомании среди подростков.

Общество с полным на то основанием может вести борьбу с негативными примерами, которые показывают прибегающие к допингу спортсмены.

Допинг и зависимое поведение

Применение допинга сопряжено с серьезным риском для здоровья.

Стероиды:

Последствия применения и побочные эффекты:

- Акне или “прыщи” (очень много)
- Повышенный риск разрыва сухожилий по причине того, что связки не успевают приобретать крепость соответственно мышечной массе; очень часто разрыв сухожилий наблюдается после окончания курса приема стероидов
- Облысение
- нарушения функции печени и развитие раковых опухолей
- В случае приема стероидов подростками - задержка роста (связано с закрытием центров роста длинных костей) и развития (в том числе и полового), а также риск будущих проблем со здоровьем
- Высокое кровяное давление (гипертония)
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Агрессивное поведение, гнев или насилие

- Психические расстройства, такие как депрессия
- Наркотическая зависимость
- Инфекции или заболевания, такие как ВИЧ или гепатит, при инъекциях наркотиков
- Отказ от употребления анаболических стероидов может сопровождаться депрессией, а в некоторых случаях - самоубийством.

Применение анаболических стероидов для улучшения спортивных результатов не только запрещено большинством спортивных организаций, но и является **нелегальным** (противозаконным).

Гормоны

Гормоны (включая эритропоэтин): побочные эффекты от применения

- Артериальная гипертензия или повышение давления (гормон роста, эритропоэтин)
- Рак крови / лейкоз (гормон роста, эритропоэтин)
- Анемия (эритропоэтин)
- Инсульты (эритропоэтин)
- Сердечные приступы
- Легочная эмболия (эритропоэтин)
- Феминизация или проявление женских половых признаков у мужчин (гормон роста)
- Проблемы с щитовидной железой (гормон роста)

Гормон роста: побочные эффекты применения

Побочные эффекты, связанные с применением гормона роста / гонадотропина:

- сильные головные боли
- потеря зрения
- акромегалия (выпуклые или увеличенные челюсти, брови, череп, руки и ноги)
- кардиомегалия (увеличенная сердца)
- высокое кровяное давление и сердечная недостаточность
- диабет
- раковые опухоли
- калечащий артрит (воспаление суставов при котором невозможно двигаться)
- боль в суставах, туннельный синдром запястья
- мышечная слабость

Диуретики

Диуретики в любых дозах, даже рекомендованных в медицине, предрасполагают спортсменов к появлению побочных эффектов:

- дегидратация
- мышечные спазмы
- головокружение или обмороки
- дефицит калия
- сыпь
- падение кровяного давления
- потеря координации и баланса
- смерть

Креатин

Возможные побочные эффекты от применения креатина:

- Спазмы желудка
- Мышечные спазмы
- Увеличение веса

Стимуляторы

Побочные эффекты:

- Учащенное сердцебиение
- Нарушения сердечного ритма
- Потеря веса
- Дрожь
- Высокое кровяное давление (гипертония)
- Галлюцинации
- Увеличение риска инсульта, инфаркта и сердечной аритмии
- Бессонница

- Зависимости разного рода, в том числе и наркомания

Бета-2-агонисты:

Побочные эффекты применения:

- Учащенное сердцебиение
- Головные боли
- Потливость
- Тошнота
- Мышечные спазмы
- Нервозность

Рекомендуем: Соя: вред и польза. Научные факты

Наркотики

Наркотик: побочные эффекты

- Ложное чувство непобедимости
- Тошнота и рвота
- Повышенный болевой порог и неспособность признать травмы
- Снижение частоты сердечных сокращений
- Физическая и психологическая зависимость - наркомания

Марихуана

Марихуана: последствия применения и побочные эффекты

- Учащенный пульс
- Нарушение кратковременной памяти
- Замедленные координация и реакция
- Сниженная способность к концентрации
- Искаженное чувство времени и пространства
- Респираторные заболевания
- Неустойчивость настроения
- Нарушение мышления и способности понимать прочитанное

Глюкокортикостероиды

Глюкокортикостероиды: побочные эффекты

- Потеря мышечной массы
- Ослабление поврежденных областей в мышцах, костях, сухожилиях или связках
- Снижение или полное прекращение роста у молодых людей

Бета-блокаторы

Бета-блокаторы: побочные эффекты применения

- Пониженное артериальное давление
- Медленная частота сердечных сокращений
- нарушение сна
- Спазм дыхательных путей

Кровяной допинг

Существуют три широко известных вещества (метода) кровяного допинга:

- эритропоэтин;
- синтетические носители кислорода;
- переливание крови.

Кровяной допинг: последствия применения и побочные эффекты

- Увеличение нагрузки на сердце
- Ускорение свертывания крови
- Инсульт

Нормативно-правовая база антидопинговой работы

- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте
- Всемирный Антидопинговый Кодекс 2015
- Международный стандарт по терапевтическому использованию (МСТИ) Всемирного антидопингового кодекса
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям Всемирного антидопингового кодекса

Организация антидопинговой работы

Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов.

Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов учреждения с оформлением антидопингового обязательства

Проведение антидопингового тестирования врачебно-педагогического персонала учреждения.

Проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.

Процедура допинг контроля

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ РУСАДА

1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

2 Регистрация на пункте допинг-контроля

3 Выбор мочеприемника (емкости для сдачи пробы)

4 Сдача пробы

5 Выбор комплекта для хранения пробы

6 Разделение пробы по флаконам «А» и «В»

7 Пломбирование пробы

8 Проверка удельной плотности

9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных

10 Окончание процедуры допинг-контроля

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен имеет следующие права:

- право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля (ИДК)
- право не предоставлять и/или переводчика
- право не получение дополнительных разъяснений по процедуре
- право сдать пробу в присутствии ИДК одного пола
- право фиксировать замечания в протоколе допинг-контроля
- право выбирать оборудование для сдачи пробы: мочеприемники и комплекты для хранения из нескольких предложенных
- право получить копию протокола допинг-контроля
- право не модификации процедуры, предусмотренные для спортсменов с ограниченными физическими возможностями и для несовершеннолетних спортсменов
- право не отсрочку от сдачи пробы.

По согласованию с ИДК отсрочка может быть предоставлена в случае, если спортсмену необходимо:

- закончить тренировку,
- перевестись,
- взять документы,
- принять участие в церемонии награждения,
- принять участие в пресс-конференции,
- получить срочную медицинскую помощь,
- принять участие в дальнейших стартах.

Во время процедуры допинг-контроля спортсмен обязан:

- немедленно явиться на пункт допинг-контроля после получения уведомления и оставаться в поле зрения ИДК/ сопровождающего до окончания процедуры
- предъявлять документ, удостоверяющий личность
- выполнить все требования, связанные с процедурой допинг-контроля
- проверить правильность заполнения протокол и наличие подписей

Наказание за нарушение антидопинговых правил

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование — отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;
- дисквалификация — санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того,

в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила как это предусмотрено в статье 10.9.

- временное отстранение — временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»). На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

Административная ответственность:

- Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним. Уголовная ответственность:

- Статья 234 УК РФ

- Статья 226.1 УК РФ • Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте

Нарушение рассматривается как особо серьезное: нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала — пожизненная дисквалификация

Профилактика допинга

Образовательная деятельность со спортсменами, тренерами и медицинскими работниками осуществляется как на базе национальной антидопинговой организации «РУСАДА», так и в других городах России. Повышению эффективности образовательной деятельности служат научные конференции и научно-методические семинары.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит регулярные образовательные семинары «За честный и здоровый спорт!», ориентированных на различные целевые группы (спортсмены, медицинский персонал, обслуживающий спортсменов, тренеры, менеджеры), с целью повышения уровня осведомленности спортсменов и обслуживающего персонала в вопросах борьбы с допингом и предотвращения использования допинга в спорте.

В соответствии с правилами Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) существенно ужесточается допинг-контроль в спорте. Антидопинговые лаборатории многих стран, включая Россию, проводят перевооружение – закупку нового сверхчувствительного оборудования, которое позволяет обнаруживать допинги через много месяцев после их применения. Кроме того, для выявления допингов, которые применяются в период тренировок, широко используется практика внезапного внесоревновательного контроля.

По правилам ВАДА спортсмен признается виновным в приеме допинга, даже если он не имел такого намерения, а получил допинг от обслуживающего персонала или вместе с некачественными пищевыми добавками. Поэтому дисциплина в вопросе медицинского обслуживания спортсмена и подбора препаратов по его подготовке является ключевым аспектом.

По всем этим и другим вопросам необходимо консультироваться со специалистами антидопинговых организаций, которые готовы в любой момент оказать помощь спортсменам и медицинскому персоналу.

«АДАМС» (Anti-Doping Administration & Management System) – «антидопинговая система управления».

Глобальная антидопинговая база данных «АДАМС». Все элитные спортсмены мира находятся под надзором ВАДА, данные об их местоположении, передвижении, графики соревнований, тренировок находятся в одной глобальной базе данных, она называется «АДАМС».

Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности

Средства восстановления и повышения работоспособности можно разделить на три группы:

1. Педагогические.

2. Медико-биологические.

3. Психологические

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха.

Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона)

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями

- разработку системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, спортивные напитки и биологически активные добавки к пище, кислородотерапия, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, фитотерапия, баня или сауна, баровоздействие, иглорефлексотерапия, гомеопатические методы лечения и др.

ПИТАНИЕ – главный фактор восстановления и повышения работоспособности. Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материалов для восстановления расходов энергии и построения тканей. Благодаря обмену энергией поддерживаются стабильность морфологических структур, способность их к самообновлению и самовосстановлению, а также высокая степень функциональной организации биологических систем

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

В настоящее время проведение научно-обоснованного и полномасштабного тренировочного процесса и эффективного соревновательного периода без адекватного фармакологического обеспечения представляется бесперспективным.

Основной целью фармакологического обеспечения спортсменов является комплексное решение триединой задачи:

- обеспечение оптимальной адаптации к постоянно нарастающей физической нагрузке и адекватного восстановления после запредельной нагрузки;

- обеспечение стабилизации психо-эмоциональной сферы спортсмена на уровне, необходимом для наиболее полной реализации тренировочно-соревновательного процесса;

- сохранение и повышение уровня гуморального и тканевого иммунитета.

На современном этапе к лекарственным средствам, которые рационально использовать для фармакологического обеспечения тренировочно-соревновательного процесса, следует отнести следующие группы лекарственных средств:

1. Лекарственные средства, действие которых направлено на стабилизацию метаболических процессов

2. Адаптогены растительного и животного происхождения .

3. Ноотропы и психоэнергизаторы

4. Антиоксиданты и антигипоксанты

5. Иммуномодуляторы и иммунокорректоры

6. Гепатопротекторы и лекарственные средства близкого механизма действия

7. Витамины, минеральные вещества.

Ежегодно список предлагаемых восстановительных фармакологических препаратов расширяется.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Спорт предъявляет к организму высокие требования, создавая стрессовые ситуации. Спортсмены, имеющие «психологическую прочность», выступают более успешно. В прошлом считалось, что этот настрой заложен в человеке генетически или приобретён ранее по жизни. Сейчас общепринято, что спортсмены и тренеры могут с помощью спортивной психологии повысить качество психологической подготовки, а значит и результативность.

Спортивная психология помогает спортсменам справиться со стрессами во время соревнований, отладить состояние готовности, необходимое для оптимального выступления, снимать стресс и устранять неурядицы во время поездок команды и выступлений на соревнованиях.

Психологическая тренировка должна быть неотъемлемой частью целостного тренировочного процесса.

Простые действия с целью помочь спортсмену справиться со стрессом:

- сконцентрировать внимание на основной цели, отбросив в сторону все ненужные вопросы;

- изучить приёмы релаксации, включая мышечное расслабление и медленное, контролируемое дыхание;

- мысленное моделирование ситуации;

- разработка списка дел, связанных с предсоревновательным периодом: соблюдение режима питания и диеты, проверка обуви, формы, времени разминки, и т.д.

Многие спортсмены используют специальные психологические процедуры для самоподготовки в день соревнования.