

СОГЛАСОВАНО

С Педагогическим советом

Протокол от 30.05.2024 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАУДО «СШОР»

От 24 .06.2024 г. № 228

**Инструкция**  
**по антидопинговому обеспечению**  
**для тренеров- преподавателей и**  
**обучающихся**  
**МАУДО « Спортивная школа олимпийского резерва**  
**города Каменска-Уральского»**

г. Каменск-Уральский  
2024 г.

## 1. Общие положения

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с Всемирным антидопинговым Кодексом, материалами сайта Всемирного антидопингового агентства (ВАДА): [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org), Российского центра антидопингового

контроля и профилактики [www.stop-doping.ru](http://www.stop-doping.ru), «Антидопингового пособия ФИСУ» 2015 г.  
URL: <http://antidopinglearninghub.org/sites/default/files/supporting-material/Anti-Doping%20Textbook%20-%20Russian%20-%202015.pdf>

1.2. Целью данной инструкции является информирование тренеров и спортсменов о Всемирном антидопинговом Кодексе, их правах и обязанностях при проведении допинг-контроля.

1.3. Допинг противоречит духу спорта, подрывает доверие к нему общества и подвергает опасности здоровье спортсменов. Антидопинговые правила Всемирного антидопингового агентства ВАДА являются обязательными к выполнению всеми тренерами и спортсменами.

## 2. Последствия допинга для здоровья

2.1. 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, улучшающие спортивные результаты субстанций, используемые 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 настоящей инструкции 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.

Возможными последствиями для здоровья, связанными 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

### **3.Список запрещенных препаратов**

3.1. Список запрещенных препаратов – это международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта.

Каждый год ВАДА публикует новую версию списка запрещенных препаратов. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список состоит из трех частей:

А). Субстанции и методы, запрещенные в спорте постоянно (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):

- S1. Анаболические агенты.
- S2. Гормоны и связанные с ними субстанции.
- S3. Бета-2 агонисты.
- S4. Агенты с антиэстрогенной активностью.
- S5. Диуретики и другие маскирующие агенты.
- M1. Усиление переноса кислорода.
- M2. Химические и физические манипуляции.
- M3. Генный допинг.

Б)2. Субстанции и методы, запрещенные только на соревнованиях.

Включенные все из первого раздела, а также:

- S6. Стимуляторы.
- S7. Наркотики.
- S8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш).
- S9. Глюкокортикостероиды.

В). Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта:

- P1. Алкоголь.
- P2. Бета-блокаторы.

## **4. Вред, который наносит допинг духу спорта**

4.1. Антидопинговые программы стремятся сохранить неотъемлемые ценности спорта. Эти неотъемлемые ценности часто называют «духом спорта», это и есть суть олимпийского движения, это и есть честная игра. «Дух спорта» — торжество человеческого духа и тела, и он характеризуется следующими ценностями:

- нравственность, честная игра и справедливость
- здоровье;
- совершенство исполнения;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- командная работа;
- увлеченность и приверженность;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к сопернику;
- смелость;
- общность и солидарность.

4.2. Допинг может отвратить людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей, которым придется «сидеть на игле и колесах», если они хотят иметь шанс на победу).

4.3. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

4.4. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4.5. В итоге приходится констатировать, что в случае, если спорт не будет оправдывать ожиданий, связанных с ним людей, уровень вовлеченности в него упадет, количество зрителей и болельщиков уменьшится (как и прибыль от продажи билетов), потенциальные возможности спонсорской помощи снизятся и т. д. Допинг наносит вред спорту, пагубно действует на него изнутри.

## **5. Социальные последствия допинга**

5.1. Нравится это спортсменам или нет, но они оказывают влияние на общество, подавая пример молодому поколению.

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.

5.2. 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.

5.3. Все теперешние спортсмены несут ответственность за то, чтобы у тех, кто идет за ними, были хорошие возможности для занятия спортом.

## **6. Риски и последствия использование БАД**

6.1. Пищевые добавки широко распространены в спортивной среде, однако эффективность большинства из них вызывает сомнение.

6.2. Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают на ускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.

6.3. Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг. Если в организме наблюдается ярко выраженная нехватка того или иного витамина или минерала, и возможность восполнить ее за счет питания по каким-то причинам отсутствует, пищевые добавки могут стать кратковременным способом решения дефицита, но решить проблему неполноценного питания они не могут. Многие спортсмены поступают крайне неосмотрительно, принимая пищевые добавки в дозах, превышающих допустимые, слепо доверяя рекламе, «гарантирующей» 100% положительный эффект без всякого побочного действия. Последствия такого безответственного подхода могут быть губительными для здоровья и спортивной карьеры.

6.4. Ингредиенты, входящие в состав добавок, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные, в соответствии с антидопинговыми правилами. 6.5. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

6.6. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена. Особую осторожность при приеме пищевых добавок нужно проявлять спортсменам, которые подвергаются прохождению допинг-контроля в рамках национальных и международных программ тестирования.

6.7. Изготовление некоторых пищевых добавок происходит в антисанитарных условиях, многие добавки содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. В других добавках может отсутствовать часть заявленных ингредиентов, как правило, самых дорогостоящих. Зачастую в пищевые добавки добавляют анаболические стероиды, стимуляторы и другие запрещенные в спорте вещества. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни спортсмен, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии. Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует.

6.8. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.

6.9. Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, ответственный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с риском для здоровья и спортивной карьеры. Принимать пищевые добавки следует в

соответствии с рекомендациями спортивного врача на основании данных медицинского обследования.

6.10. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Необходимо помнить, что 80% продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества.

6.11. Особенно осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет.

6.12. Спортсмен должен знать о существовании антидопинговых правил, которые накладывают на него ответственность за всё, что попадает в его организм.

6.13. Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы.

6.14. Прием добавок допустим после консультаций со спортивным врачом. Если есть хоть какие-то сомнения в безопасности пищевых добавок, следует отказаться от их приема.

6.15. Нельзя относиться к пищевым добавкам как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

### **7. Последствия нарушения антидопинговых правил, санкции.**

7.1. 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;

- временное отстранение — временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях.

7.2. 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.

#### **7.3. Нарушение рассматривается как особо серьезное:**

нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом доказана вина персонала — пожизненная дисквалификация