Федеральное государственное бюджетное учреждение

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Федеральная целевая программа

«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2006-2015 ГОДЫ»

**Грецов А.Г.**

**Методика антидопинговой работы**

**с молодыми спортсменами**

Методические рекомендации

Санкт-Петербург

2013

УДК 796.015

**Грецов А.Г.** Методика антидопинговой работы с молодыми спортсменами: методические рекомендации / Под ред. О.М. Шелкова. – Издан. 2-е, перераб. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 50 с.

ISBN 978-594125-192-6

Научный редактор – Шелков О.М., кандидат педагогических наук, доцент, директор ФГБУ СПбНИИФК

В методических рекомендациях описан ход проведения краткосрочной программы, направленной на профилактику употребления допингов среди подростков и молодежи, занимающихся спортом. Использование методов активного социально-психологического обучения позволяет повысить включенность занимающихся, оказывать влияние на ценностно-мотивационную сферу личности.

Для тренеров, спортивных врачей, учителей физкультуры, преподавателей и студентов ВУЗов физкультурно-спортивной направленности.

ISBN 978-594125-192-6

 © Грецов А.Г., 2013

© ФГУ СПбНИИФК, 2013

**Содержание**

Стр.

|  |  |
| --- | --- |
| Предисловие научного редактора . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 4 |
| Введение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 7 |
| Анализ мотивации употребления допингов . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 11 |
| Плюсы и минусы, или Цена применения допингов. . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 14 |
| Знакомство с основными разновидностями допингов . . . . . . . . . . . . . . .  | 17 |
|  Поиск альтернатив . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 25 |
| Дискуссия «Скептики» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 28 |
| Дискуссия «Парадоксы» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 29 |
| «Социальная реклама: слоган» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 33 |
| «Социальная реклама: антидопинговый плакат» . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 36 |
| «Открытое письмо» . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 38 |
| Спортивные цели и ресурсы . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 39 |
| Факты к размышлению . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 39 |
| Рекомендуемая литература . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  | 43 |
| Приложение: анкета «Личное отношение к допингам» . . . . . . . . . . . . . .  | 44 |

**Предисловие научного редактора**

Значимость проблемы противодействия допингам в современном спорте сомнений не вызывает, поскольку использование чужеродных для организма веществ или искусственных манипуляций для приобретения незаслуженных преимуществ противоречит идеям спорта как такового и дискредитирует эту сферу в глазах общественного мнения.

На фоне череды допинговых скандалов занятия спортом начинают восприниматься не как идеал честного состязания, площадка для саморазвития и способ укрепления здоровья, а как высоко коррумпированная область деятельности, в которой приемлемо достижение результатов заведомо нечестными и опасными для здоровья способами.

Помимо ухудшения имиджа страны на международном уровне, это бумерангом бьет и по самому спорту, поскольку снижает мотивацию к занятиям им (т.к. формируется убеждение о невозможности достигнуть успехов путем обычных тренировок), провоцирует нежелание родителей отдавать детей в спортивные секции, сводит на нет эффективность пропаганды физической активности как составляющей здорового образа жизни.

Данные о фактической распространенности допингов в спорте крайне неоднозначны и противоречивы, однако в любом случае приходится признать, что это явление представлено достаточно широко и отнюдь не ограничивается спортом высших достижений.

Особенно опасно проникновение допингов в детско-юношеский спорт: на этом этапе возрастного развития их применение, давая ситуативное преимущество в росте результатов, создает огромный риск необратимых изменений и снижает шансы на дальнейший рост достижений. По сути, тот подросток, из которого с помощью допингов «выжали все соки» уже на этом этапе развития, утрачивает перспективы на дальнейший рост достижений в более зрелом возрасте и чаще всего оказывается, вынужден досрочно завершить спортивную карьеру, попутно приобретя серьезные проблемы со здоровьем. Применение допингов в спорте высших достижений, на пике спортивной карьеры можно если и не оправдать, то хотя бы понять. В детско-юношеском же спорте такая практика однозначно бессмысленна и вредна, если не сказать – преступна.

Противодействие допингам предполагает работу в различных направлениях: совершенствование методов и организационных форм антидопингового контроля, разработка нормативной базы, перекрытие каналов поставки запрещенных веществ.

Мы концентрируем внимание на таком направлении деятельности, как разработка и реализация обучающих и воспитательных программ, формирующих установку о недопустимости применения допингов и раскрывающих другие возможности для обеспечения роста спортивных результатов. Речь идет, прежде всего, о первичной профилактике, предлагаемая методическая разработка рассчитана на работу с теми, кто только делает первые шаги в большом спорте и решает для себя принципиальный вопрос о допустимости либо недопустимости применения допингов.

Мы вполне отдаем себе отчет, что какие бы то ни было обучающие и воспитательные программы не могут претендовать на радикальное решение проблемы допингов в современном спорте. Более того, на сегодня эта проблема представляется вообще не имеющей однозначных решений – не в последнюю очередь, благодаря расплывчатости самого понятия «допинг» и затруднительности его отделения от допустимых методов совершенствования возможностей спортсменов, в том числе и с использованием достижений фармакологии.

Функция таких программ видится нам, скорее, в роли сдерживающего фактора, который побудит молодых спортсменов критично относиться к практике применения допингов, по крайней мере до тех пор, пока полностью не реализован потенциал для роста результатов с помощью обычных тренировочных средств. И, в любом случае, отказаться от иллюзий по поводу повсеместной распространенности, всемогущества «химии» и невозможности достижения спортивных успехов без нее.

Директор ФГБУ СПбНИИФК,

канд. пед. наук, доцент

О.М.Шелков

**Введение**

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется нам принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие **произвольное**. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие **мотивированное**. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа должна быть направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрывание того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

Употребление допингов – действие **с осознанным вредом**. Вряд ли найдутся потребители допингов, которые бы не отдавали себе отчет в тех рисках, с которыми связаны их действия, и очередной рассказ об этом вряд ли возымеет профилактический эффект. Эти люди сознательно идут на риски и не питают иллюзий по поводу того, что допинги могут быть «абсолютно безопасными и полезными для здоровья». Вопрос в том, какие же потребности побуждают их это делать и нет ли альтернативных, менее вредных и более результативных способов их удовлетворения.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

**Задачи** психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы видятся нам в следующем:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня-то дисквалифицируют?»).
* Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента).
* Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Подчеркнем, что суть обучающих программ антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Поэтому фактические сведения представлены лишь обзорно, на уровне понимания о том, что мы, собственно, обсуждаем (для тех же, кто хочет более подробно разобраться в этой теме, даны соответствующие ссылки). Основной акцент сделан на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Входящие в программу практические задания планируется осуществлять в тренинговой форме, т.к. именно она, с одной стороны, позволяет работать с ценностно-мотивационной сферой личности, и, с другой стороны, является привлекательной для подростков и молодежи.

Ключевые идеи, транслируемые в ходе программы:

* Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.
* Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.
* Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.
* Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.
* Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов; пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Оговоримся, что некоторые из этих идей не являются бесспорными. (В частности, дискуссионно утверждение о том, что использование допингов приводит к тому, что после этого не дают должного эффекта обычные тренировочные средства: такого суждения придерживаются многие практики со ссылкой на опыт работы, однако экспериментальные доказательства либо опровержения этого факта нам не встречались). Однако применительно к решению профилактических задач это не является принципиальным, здесь важнее не установить истину как таковую, а сформировать личное убеждение о неприемлемости соответствующего поведения. То, что представляемые суждения допускают возможность дискуссии, в данном случае выступает как раз преимуществом, дает повод для обсуждений и формирования личного мнения. Для работы, направленной на формирование ценностно-мотивационной сферы личности, именно это осмысление более значимо, чем трансляция банальных, очевидных фактов.

Программ рассчитана на проведение в подростково-молодежных группах (6 -12 человек, желательно примерно одного возраста, занимающихся сходными видами спорта и имеющих примерно одинаковый уровень достижений). Длительность ее реализации составляет, в среднем, 3-4 академических часа, на практике это зависит как от размера группы, так и от подробности обсуждения затрагиваемых вопросов. Подразумевается, что участники активно занимаются спортом и имеют первоначальное знакомство с проблемой допингов. В качестве ведущего программы может выступать тренер или спортивный психолог.

**Анализ мотивации употребления допингов**

«Сейчас много говорится про допинги – такие вещества или физиологические манипуляции, которые, по сути являясь чужеродными для организма, способствуют улучшению спортивного результата, дают незаслуженные преимущества одним атлетам перед другими. Не является секретом и то, что они наносят вред здоровью, противоречат спортивной этике, а в случае их обнаружения на допинг-контроле спортсмена ждет дисквалификация. Так что я не буду в очередной раз повторять вам общеизвестные факты. Вместо этого предлагаю поразмышлять над таким вопросом: **если все прекрасно осведомлены о тех негативных аспектах, с которыми связано употребление допингов, то почему же некоторые атлеты все-таки начинают это делать**? Получается, они сознательно действуют во вред себе, ведут себя, в сущности, очевидно глупо? Конечно, ответ «это делается для роста результата» лежит, что называется, на поверхности. Но такой ответ вызывает как минимум два других вопроса:

* Из-за чего у человека происходит такая деформация системы ценностей, что рост спортивного результата оказывается для него важнее собственного здоровья и важнее порядочности?
* Есть разные способы добиться прироста результатов, и основной из них – это тренировка. Так почему же некоторые спортсмены прибегают к допингам задолго до того, как исчерпаны возможности других способов?

Прежде чем мы перейдем к обсуждению этих вопросов, предлагаю задуматься еще вот о чем. Многим выгодно, чтобы появлялись новые потребители допингов. Фармацевтический бизнес, занятый их разработкой и производством, относится к весьма доходному, и его представители готовы вкладывать существенные средства в то, чтобы путем психологических манипуляций повысить популярность допингов, внедрить в умы спортсменов и тренеров идею о том, что они якобы являются неотъемлемым условием спортивных успехов. То есть, по сути, побудить людей действовать самим себе во вред, чтобы обогатиться на этом. В народе это называется грубоватым словом «лохотрон». Да, кстати, вы не задумывались над тем, что подчас шумиха вокруг допингов выгодна и тем антидопинговым организациям, что призваны бороться с ними? Ведь если к этой теме не будет привлекаться повышенное внимание, их представители рискуют остаться без хорошей высокооплачиваемой работы…

Но только ли в этом дело? Какие еще причины побуждают людей пользоваться допингами – то есть действовать во вред себе? Наверняка к тому есть веские основания. Предлагаю порассуждать на этот счет. Объединитесь в подгруппы по 3-4 человека, в течение пяти минут обсудите это и выдвиньте как можно больше причин: **почему же некоторые спортсмены готовы принимать допинги, хотя понимают вред и неэтичность такого поведения, и к тому рискуют быть дисквалифицированными?** Задача – выдвинуть как можно больше предположений на этот счет».

По окончании времени работы представитель каждой из подгрупп получает слово и озвучивает те мотивы применения допингов, что были предложены участниками. Ведущий кратко записывает их на доске или флип-чарте. Если какие-то мотивы, значимые с точки зрения ведущего, не упомянуты занимающимися, он может сам добавить их после того, как выслушает представителей всех подгрупп. Потом путем голосования определяются 3-4 мотива, наиболее значимые с точки зрения занимающихся.

*Вот, в качестве ориентира, список основных вариантов ответа на вопрос о причинах употребления допингов:*

* *Представление о том, что в некоторых видах спорта их употребляют практически все, и без этого в принципе невозможно добиться высоких результатов, восприятие допингов как неотъемлемого атрибута современного спорта.*
* *Стремление получить результаты более простым путем, с меньшей затратой усилий; представление о том, что допинги могут заменить собой тренировку.*
* *Следование указанию тренера или спортивного врача, заинтересованных в том, чтобы спортсмены как можно быстрее показали результаты и не задумывающихся об отдаленных последствиях этого.*
* *Непонимание негативных последствий, к которым могут приводить допинги, наивная вера типа «меня-то пронесет».*
* *Чрезмерно плотный соревновательный график, не дающий возможность между выступлениями восстановить резервы организма естественным путем.*
* *«Медицинская самодеятельность», непонимание того, что некоторые лекарства и БАДы содержат запрещенные компоненты, что чревато неприятными сюрпризами на допинг-контроле.*
* *Отсутствие привычки задумываться о последствиях собственных действий, желание получить результат «здесь и сейчас» без анализа того, чем это чревато в будущем.*
* *Стремление успеть «урвать» победы в юношеском возрасте, так как спортсмен критически оценивает свои возможности и понимает, что в состязаниях взрослых ему ничего не светит.*
* *Желание как можно дольше удержаться на пике спортивных достижений, хотя естественные, обусловленные возрастом физиологические возможности для этого уже исчерпаны.*
* *Субъективно приятное состояние, которое вызывается некоторыми препаратами (в первую очередь, стимуляторами).*

*Отметим еще один нюанс, который редко высказывается самими занимающимися, однако с психологической точки зрения довольно важен, и его имеет смысл упомянуть в разговоре с молодыми спортсменами. Дело в том, что допинги, ассоциируясь со спортом высших достижений, могут восприниматься как символ своего рода «спортивного взросления», наподобие того, как некоторые не очень умные подростки начинают курить, желая тем самым показать, что они уже не являются детьми. Дескать, если мне уже пришла пора прибегнуть к допингам – значит, в спорте я чего-то достиг, вышел на достаточно высокий уровень.*

**Плюсы и минусы, или Цена применения допингов**

«Итак, мы убедились, допинги применяются не просто так, это дает спортсменам некоторые преимущества как в плане прироста результатов, так, подчас, и в удовлетворении различных психологических потребностей. Скрывать это было бы нелепо: ведь про вред допингов говорят очень много, но сложно представить, чтобы люди сознательно причиняли себе этот вред, не получая взамен вообще ничего хорошего. Мы разобрались, что именно побуждает людей прибегать к допингам, какие мотивы имеют под собой эти действия.

Но теперь давайте непредвзято поразмышляем, **какую цену люди за это платят**. Применение допингов, разумеется, не полезно. С одной стороны, от них есть очевидный, «лежащий на поверхности» вред – например, риск дисквалификации. Но, с другой стороны, некоторые риски могут быть и не столь очевидны – так, например, часто ли молодые потребители допингов задумываются над тем, что их последствия во много раз увеличивают риск умереть от различных заболеваний в зрелом возрасте? Обычно думать о подобных фактах никто не хочет – с одной стороны, это неприятно, с другой – риск, касающийся будущего, воспринимается как что-то отдаленное, не имеющее к теперешней жизни никакого отношения. Но риск-то от этого никуда не исчезает!

Предлагаю заполнить таблицу. В первой графе мы отметим основные преимущества, которые дают допинги. Во второй – те очевидные недостатки, которые связаны с ними. И, наконец, в третьей – скрытые риски, сопутствующие их применению. Таким образом, во втором и третьем столбцах у нас окажется «цена вопроса», связанного с допингами, а в первой – то, ради чего люди готовы ее платить».

Каждой из подгрупп выдается распечатка таблицы, подобная приведенной ниже, но не заполненная. Подростки самостоятельно заполняют ее в течение 5-7 минут (в первый столбик вписываются основные преимущества, выявленные в упражнении «Анализ мотивации употребления допингов»). Вариант, приведенный ниже в качестве примера, можно использовать как дополнительный источник информации, подсказывая участникам те существенные моменты, о которых они позабыли.

Поясним для ведущего, что таблица не случайно составлена так, что преимуществам в ней отводится один столбик, а недостатки разнесены в два. Методический смысл этого состоит в наглядной демонстрации того, что применительно к допингам риски и отрицательные последствия занимают более существенное место, чем преимущества.

По окончании работы представители от каждой из подгрупп озвучивают очевидные недостатки и скрытые риски, связанные с допингами. Ведущий кратко записывает эту информацию на доске или флип-чарте, при необходимости дополняя ее, внося новые пункты, не упомянутые занимающимися.

Имеет смысл акцентировать внимание на скрытых рисках – ведь соответствующую информацию занимающиеся могут либо вообще не знать, либо не придавать ей должного значения (табл.1).

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Преимущества, даваемые употреблением допингов** | **«Цена вопроса»** |
| **Очевидные недостатки** | **Скрытые риски** |
| *Возможность получить прирост результатов:**А – быстрее;**Б – затратив на это относительно меньшие усилия;**В – даже тогда, когда естественные возможности для этого почти исчерпаны.**Косвенные эффекты, способствующие демонстрации высоких результатов: переход в другую весовую категорию, ускорение восстановления после травм, «отключение» боли, маскировка следов других допингов и т.п.* | *Спортсмен, использующий допинги, постоянно рискует быть дисквалифицированным.**Допинги почти всегда имеют побочные эффекты и отрицательно влияют на здоровье.**Сознание того, что успех достигнут нечестно, отравляет радость победы .**Распространение, приобретение, хранение, применение допингов может трактоваться как уголовное преступление (в России это пока касается только небольшого количества препаратов; во многих странах законы на этот счет гораздо строже).* | *Если прирост результатов получен благодаря допингу, то, скорее всего, он и дальше сможет расти только с его помощью, обычные тренировочные средства без допинга уже не дадут должного эффекта.**Некоторые допинги, действуя наподобие наркотиков, способны вызвать зависимость.**Влияние допингов на рост результатов касается не всех видов спорта, не всех стадий спортивной подготовки, не заменяет тренировку: есть шанс, подвергнув здоровье опасности и рискуя дисквалификацией, не получить в итоге никаких преимуществ.* |

**Знакомство с основными разновидностями допингов**

 «Когда говорят о допингах, все интуитивно понимают, что это такое. Однако давайте все-таки обсудим более подробно, что именно относится к допингам, а какие вещества и действия, хотя и дают преимущества в достижении спортивных результатов, таковыми не являются.

 Само понятие «допинг» происходит от английского глагола *to dope*, что буквально означает «стимулировать лошадь» (на скачках). Под этим термином понимается **применение веществ (как правило, лекарственных препаратов) или, несколько реже, физиологических методов, которые позволяют искусственно повысить спортивные результаты и, как следствие, обеспечивают незаслуженные преимущества одних атлетов перед другими**. В принципе, любые воздействия на организм спортсмена, начиная от обычной тренировки, направлены на улучшение спортивных результатов. Отличие допингов от разрешенных способов борьбы за результат состоит в том, что при этом используются либо чужеродные для организма вещества и методы, либо в принципе свойственные для организма (например, гормоны), но искусственно введенные извне и в дозах, резко превышающих естественную норму.

Понятно, что такое определение не очень конкретно и способно породить много споров о том, что и в каких дозах считать допингом, а что – нет. Поэтому Всемирное антидопинговое агентство ежегодно публикует список запрещенных препаратов и методов, в котором четко указывается, что именно и при каких условиях применения считать допингом. Проводятся специальные процедуры допинг-контроля, и нарушители подлежат дисквалификации (как правило, в первый раз на двухлетний срок, а во второй – пожизненно, хотя в зависимости от конкретных видов нарушений эти правила иногда меняются). Этот список довольно обширный и включает множество терминов, понятных только для специалистов – фармакологов. Перед нами не стоит задача изучить его подробно, но с основными группами допингов мы познакомимся и обсудим, почему же они запрещены в спорте, какими последствиями чреваты».

Работа организована следующим образом: подростки делятся на подгруппы по числу текстов, описывающих разные группы допингов (примеры таких текстов см. ниже), в каждую из подгрупп дается для совместного прочтения и обсуждения соответствующий текст. Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допингов, описанную в доставшейся им распечатке.

Подчеркнем, что приведенные ниже описания основных групп допингов не являются исчерпывающими и представлены исключительно с ознакомительной целью. С полным списком запрещенных препаратов, описанием процедуры взятия проб и другими документами можно ознакомиться на официальном сайте Национальной антидопинговой организации: [www.rusada](http://www.rusada).ru.

***Анаболические стероиды***

Это вещества, стимулирующие в организме преобладание процессов синтеза биологических тканей (анаболизма) над их распадом (катаболизмом). В норме эти процессы уравновешены – например, в единицу времени образуется примерно столько же новых клеток, сколько отмирает и утилизируется старых. Однако подобные допинги нарушают это равновесие, в результате в организме увеличивается количество некоторых типов тканей – в первую очередь, мышечной.

 Вещества, обладающие таким действием – это искусственные аналоги мужского гормона тестостерона. Наряду с усилением опорно-двигательного аппарата они вызывают т.н. андрогинный эффект – стимулируют развитие вторичных половых признаков, понижение голоса, рост волос на лице (женщину, злоупотребляющую такими препаратами, подчас на первый взгляд легко спутать с мужчиной). Анаболические стероиды иногда используются в медицине (например, для лечения задержки полового созревания), однако для того, чтобы с их помощью получить заметный эффект в спорте, их дозы должны многократно превышать те, что являются естественными для организма.

В спорте эти препараты запрещены потому, что не только нарушают принцип честной спортивной борьбы, но и подвергают существенной опасности здоровье потребителей. Поскольку эти вещества являются аналогами гормонов (естественных «регуляторов», работающих в нашем теле), их применение способно привести к многообразным отклонениям, в основе которых лежат нарушения обмена веществ и регуляции функционирования организма. Они производят множество побочных эффектов, среди которых можно отметить, в частности, нарушения в половой сфере и невозможность иметь потомство, заболевания печени и почек, «угри» на коже, психические отклонения (агрессивность, частая необъяснимая смена настроения). У подростков возможна также остановка роста и нарушения пропорций тела (из-за преждевременного окостенения хрящевых пластинок, благодаря которым трубчатые кости сохраняют способность увеличиваться в длину).

***Бета-2 антагонисты***

Эти вещества называются так потому, что тормозят активность соответствующих рецепторов, имеющихся в нашем организме. Возникает эффект расширения бронхов и, как следствие, улучшения циркуляции воздуха в легких, в силу чего активно используются при лечении заболеваний, связанных с нарушением этих процессов (например, бронхиальной астмы). В спорте такой эффект может дать преимущество в тех видах, которые подразумевают интенсивную работу в аэробном режиме, т.е. где результат прямо зависит от того, насколько быстро кровь насыщается кислородом и переносит его к работающим мышцам (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедный спорт и т.п.). Кроме того, в больших дозах такие вещества могут иметь и другие эффекты: анаболический (способствуют нарастанию мышечной массы), стимулирующий. Побочные эффекты таких препаратов – учащенное сердцебиение, головные боли, тошнота, потливость, головокружение, мышечные судороги. В медицинской практике бета-2-антагонисты используются, как правило, в виде ингаляций, но в качестве допингов могут применяться в виде инъекций (тогда гораздо ярче выражен их анаболический эффект) или капсул для проглатывания. Применение этих веществ в виде ингаляций спортсменам иногда разрешают по медицинским показаниям, в других формах они однозначно запрещены.

***Пептидные гормоны и их аналоги***

Это широкая группа препаратов, представляющая собой вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции для регуляции важнейших функций организма, или синтетические аналоги таких веществ. Состоят пептиды, как и белки, из аминокислот, но их молекулы устроены относительно проще, включают меньше составных частей. В спорте они могут применяться для достижения разных целей: стимулирование выработки собственных гормонов, прирост мышечной массы и совершенствование силовых качеств, увеличение объема переносимого кровью кислорода и др. Чаще всего применяют гормон роста (его функция очевидна из названия), гонадотропины (усиливают выработку половых гормонов, что вызывает эффект как от применения анаболических стероидов), кортикотропины (противовоспалительный эффект), эритропоэтин (стимулирование образования эритроцитов, что повышает способность крови к переноске кислорода), инсулин (необходим для усвоения клетками углеводов, в качестве допинга применяется для увеличения мышечной массы). Эти вещества используются и в медицинской практике (так, инсулин жизненно важен для больных одним из видов сахарного диабета), поэтому иногда их применение с лечебной целью разрешают спортсменам. Однако чтобы получить с их помощью ощутимые преимущества в достижении спортивных результатов, их дозы должны существенно превышать те, что являются естественными для организма. Побочные эффекты зависят от того, о каком конкретно препарате идет речь, но в любом случае они весьма опасны, так как вторгаются в «святая святых» организма – внутреннюю систему регуляции жизненных процессов. Поэтому вполне понятно и обоснованно их запрещение в спорте.

***Диуретики***

Такие вещества усиливают мочеотделение. Сам по себе этот факт спортивные результаты не улучшает. Но, во-первых, усиление мочеотделения ускоряет выведение других допингов из организма, затрудняет их обнаружение (диуретик является т.н. «маскирующим агентом»). Во-вторых, применение таких препаратов позволяет за счет уменьшения процентного содержания жидкости в организме очень быстро снизить вес (в пределах нескольких килограммов), что дает необоснованные преимущества в тех видах, где подразумевается деление на весовые категории. Злоупотребление такими препаратами опасно для здоровья, поскольку нарушаются обменные процессы (ведь вместе с мочой выводятся и важные для организма вещества), а также возникает эффект повышения густоты крови, что чревато серьезными расстройствами сердечно-сосудистой системы. Все эти причины побудили запретить использование подобных препаратов спортсменами.

***Стимуляторы, наркотики***

Стимуляторы не повышают общие функциональные возможности организма, но позволяют максимально полно мобилизоваться в конкретный момент времени, истратив все имеющиеся резервы. Человек чувствует бодрость, прилив сил, не замечает усталости и продолжает активно действовать, несмотря на нее, становится менее чувствительным к боли. Сильнее всего соблазн использовать стимуляторы на соревнованиях, чтобы показать максимальные результаты, но иногда к ним прибегают и на тренировках, чтобы продолжать их, несмотря на усталость. Но за все, разумеется, нужно платить – за всплеском активности и работоспособности, спровоцированным такими веществами, неизбежно наступает своего рода «похмелье», состояние слабости, пассивности и разбитости. Что вполне естественно – ведь стимулятор побуждает организм форсировано расходовать имеющиеся ресурсы, а новые-то взять негде. Для достижения прежнего уровня работоспособности человек нуждается либо в длительном периоде отдыха, либо во все новых порциях стимулятора. Поэтому такие препараты довольно быстро вызывают зависимость (способствует ей и то, что всплеск активности, спровоцированный стимулятором, обычно воспринимается человеком как субъективно приятный, это состояние хочется пережить вновь и вновь).

Итог такой зависимости печален – человек для достижения прежнего эффекта нуждается во все больших и больших дозах препаратов, что самым пагубным образом сказывается на здоровье и, в конце концов, может привести к смерти. Она возможна как непосредственно от передозировки препарата, так и от сопутствующих заболеваний – ведь резервы организма, которые «выжимают» стимуляторы, не бесконечны, и при их исчерпании может дать сбой любая система органов.

Наркотические вещества тоже относятся к числу запрещенных. Опиаты (морфий, героин и т.п.) могут помочь спортсмену показать высокие результаты благодаря тому, что устраняют боль и способны демонстрировать как расслабляющий, так и стимулирующий эффект (зависит от конкретного препарата, дозировки, индивидуальных особенностей). Но к улучшению функциональных возможностей организма они не ведут, зато очень быстро вызывают опасную и трудноизлечимую наркотическую зависимость, в силу чего строго запрещены не только в спорте, но и за его пределами. К медицинскому применению с целью обезболивания допускаются лишь некоторые препараты из этой группы, под строгим контролем. Марихуана тоже не приводит к росту спортивных результатов, запрещена она в первую очередь по этическим соображениям – обоснованно считается, что спортсмен не должен потреблять заведомо вредное и опасное вещество, в большинстве стран запрещенное и отнесенное к наркотикам, тем самым подавая дурной пример поклонникам и подрывая имидж спорта.

На практике, именно в качестве допингов наркотики, в отличие от стимуляторов, применяются редко (порядка 1-2% от общего числа нарушений антидопинговых правил). Хотя наркомания и является серьезной социальной проблемой, обоснованно считается, что спорт снижает вероятность того, что она коснется занимающегося – ведь в его жизни есть серьезное и увлекательное дело, у него просто не остается времени и желания совершать сомнительные эксперименты над своим организмом.

***Запрещенные допинговые методы***

К их числу относятся:

* Расширение кислородных носителей – методы, позволяющие с помощью искусственных манипуляций увеличить способность крови к переноске кислорода. Это переливание крови или ее компонентов (не важно, переливается ли кровь другого человека, или та, что была взята ранее у самого спортсмена), а также использование любых веществ, которые увеличивают способность крови переносить кислород (например, искусственных заменителей гемоглобина).
* Фармакологические, химические и физические манипуляции, позволяющие нарушить целостность и истинность проб, полученных во время допинг-контроля. Это различные действия с самими этими пробами (например, вскрытие печати на емкости со взятой у спортсмена мочой или кровью), их искажение (например, вливание через катетер в мочевой пузырь спортсмена чужой мочи перед тем, как он будет сдавать пробу), а также применение маскирующих веществ, затрудняющих обнаружение допинга.
* Генетические модификации, позволяющие улучшить возможности спортсмена в плане достижения результатов. Современные биотехнологии достигли такого уровня, что есть принципиальная возможность направленно вмешаться в генетический код человека так, чтобы у него изменились те или иные физиологические качества. На сегодня нет надежных методов обнаружения таких действий, и достоверно неизвестно, применял ли их кто-нибудь на практике. Но, во всяком случае, генетически модифицированными сельскохозяйственными продуктами давно уже никого не удивить, и весьма вероятно, что кто-нибудь сходным образом «усовершенствует» человека (а может, и уже сделал это), чтобы повысить приносимый им «урожай» медалей…

**Поиск альтернатив**

 «Итак, мы отметили некоторые выгоды, даваемые допингами, но вместе с тем и осознали, что цена вопроса неоправданно-высока, вреда от них в любом случае куда больше, чем пользы. Поэтому те, кто решает идти к спортивным успехам путем употребления допингов, поступают нелогично.

 А какая, собственно, альтернатива? Если не применять допинги, то как же иначе удовлетворить те потребности, что побуждают некоторых спортсменов к их применению? Вот, к примеру, почти все отмечают, что применение допингов – путь к приросту спортивных результатов. Но неужели это единственный или лучший способ добиться такой цели? Что, помимо того, чтобы прибегнуть к допингам, может сделать молодой спортсмен, желающий достигнуть высоких результатов?

Давайте порассуждаем, какие механизмы, в принципе, стимулируют рост результатов. Прежде всего, это увеличение физиологических возможностей организма. Оно может быть обусловлено как тренировочными нагрузками, так и естественными возрастными изменениями – в подростковом и юношеском возрасте сила, быстрота и выносливость возрастают даже без тренировок, просто потому, что человек взрослеет. (Потом, правда, процесс пойдет в обратную сторону – еще несколько лет прирост спортивных результатов смогут обеспечить лишь интенсивные тренировки, но потом все равно неизбежно наступит спад). Еще один механизм прироста результатов – совершенствование технического мастерства. Это овладение рациональной техникой двигательных действий в своем виде спорта, повышение надежности выполнения тех упражнений, что предстоит демонстрировать на соревнованиях, выработка новых моторных навыков. Важна и психологическая готовность к деятельности (уверенность в себе, умение мобилизоваться в нужный момент, волевые качества и т.д.), и тактическая подготовленность к соревнованиям. Не будем забывать также понимание принципов рациональной организации спортивной тренировки. Конечно, в первую очередь за это отвечает тренер, но, согласитесь, когда сам спортсмен четко понимает, что и зачем он делает, его отношение к происходящему будет более ответственным, чем если он лишь бездумно выполняет команды.

Предлагаю вместе продолжить рассуждения о том, от чего зависят перспективы роста результатов и как много возможностей для этого имеется без всяких допингов».

 Занимающиеся делятся на несколько подгрупп (по 3-4 человека в каждой), каждая подгруппа получает лист бумаги, где записан один мотив. Их задача – **предложить как можно больше альтернативных, не связанных с употреблением допингов способов повысить спортивные результаты**. На работу дается 4-6 минут, после этого представитель от каждой из подгрупп озвучивает те способы достижения цели, что предложены участниками.

 В качестве примера в таблице 2 приведены основные пути роста спортивных результатов, и конкретизируется, что выступает предпосылками их эффективности.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Способ повышения результатов** | **Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность?** |
| *Обычная тренировка* | *Регулярность, системность**Продуманность используемых методов и средств Сбалансированность между ОФП и специальной подготовкой**Цикличность, синхронизация тренировочного процесса с соревнованиями* |
| *Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка)* | *Методически грамотное применение с учетом требований конкретных видов спорта* *Увязка с тренировочными и соревновательными циклами* |
| *Психологическая подготовка* | *Умение мобилизоваться в нужный момент**Самоконтроль, волевые качества**Стрессоустойчивость**Мотивация к достижению результатов**Владение техниками релаксации* |
| *Рациональная организация жизнедеятельности* | *Продуманный режим дня**«Тайм-менеджмент», рациональное распоряжение временем**Полноценное, разнообразное и сбалансированное питание* |
| *Использование разрешенных достижений спортивной медицины* | *Прием витаминов, укрепляющих и восстанавливающих препаратов, иммуномодуляторов и других разрешенных средств под строгим медицинским контролем**Средства восстановления (массаж, активный отдых)**Быстрое и эффективное лечение после травм* |

Понятно, что сами занимающиеся вряд ли смогут высказать достаточно информации, чтобы так подробно заполнить таблицу с их слов. Задача ведущего – более детально раскрыть им то, какие существую пути к росту спортивных результатов, и подчеркнуть, что допинги совершенно неуместны, пока не исчерпаны возможности, даваемые всеми этими путями. А такая исчерпанность возникает лишь тогда, когда реализованы практически все функциональные возможности организма, демонстрируемый результат вплотную приблизился к «физиологическому потолку». На такой стадии наивысших спортивных достижений употребление допингов можно если не одобрить, то хоть как-то понять. Но если кто-то принимает решение об их употреблении до того, как исчерпаны все другие возможности для роста результатов, он лишь подвергает себя неоправданному риску и, по сути, «ставит крест» на дальнейшем росте результатов, т.к. если они получены благодаря допингам, то другими путями добиться их дальнейшего прироста становится гораздо сложнее.

**Дискуссия «Скептики»**

«Как мы уже убедились, некоторым людям выгодно, чтобы спортсмены применяли допинги. А какие идеи нужно распространить, чтобы побудить их к этому?» Занимающихся просят озвучить те идеи, что циркулируют в спортивных кругах и способствуют тому, что атлеты и тренеры подчас принимают решение об использовании допингов. Ведущий кратко фиксирует высказанные варианты, а потом предлагает привести к каждому из них «мнение скептика» - либо вообще опровергнуть идею, показать ее ложность, либо предложить названным фактам другое объяснение, не связанное с допингами.

В качестве помощи ведущему в таблице 3 обозначены некоторые из этих вариантов.

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Идеи о допингах, повышающие их популярность** | **Мнение скептика** |
| *Их применяют все спортсмены, так как без них невозможно достижение высоких результатов* | *Интересно, а почему же тогда «попадается» на этом лишь пара процентов атлетов? Современные методы допинг - контроля весьма совершенны, и крайне сложно поверить, чтобы 19 из каждых 20 спортсменов сумели их «обдурить»…* |
| *Они полезны, т.к. повышают функциональные возможности организма, облегчают восстановление после травм и т.п.* | *Новые силы организму никакой допинг дать не может, он лишь заставляет тратить имеющиеся резервы. Когда они исчерпаются, начнутся неизбежные проблемы со здоровьем.* |
| *Если «правильно» применять допинги, то никогда не попадешься на допинг-контроле* | *Как показывают регулярные допинговые скандалы, «попадаются» на этом даже атлеты олимпийского уровня, к услугам которых привлечен весь арсенал современной спортивной медицины, в том числе и в сфере допингов «последнего поколения», которые якобы невозможно обнаружить, и способов сокрытия их применения* |

**Дискуссия «Парадоксы»**

Занимающимся рассказывается несколько коротких историй, отражающих какое-либо противоречие, связанное с допингами, утрированно выражающее то или иное неоднозначное суждение на этот счет. После каждой из историй организуется дискуссия, направленная на то, чтобы подростки сформировали и высказали свое мнение по поводу того, откуда же происходит это противоречие, в чем его причина. Наиболее эффективно организовывать обсуждение по схеме «мозгового штурма» - сначала ведущий предлагает высказывать все идеи, которые приходят участникам в голову, и кратко фиксирует их на доске или флип-чарте. Потом он повторно озвучивает эти идеи, просит участников оценить их обоснованность и высказывает собственное мнение об этом, при необходимости уточняя и дополняя объяснения участников. Если какие-то идеи, важные с точки зрения ведущего, участниками выдвинуты не были, то он сам озвучивает их, предлагая участникам либо согласиться, либо аргументировано возразить.

**Допинги в спорте были всегда, а в проблему они превратились только благодаря борцам с ними**. Спортсмены нацелены на максимально высокий результат и готовы использовать любые средства для его достижения; так было, есть и будет. Но в последние несколько десятков лет борцы с допингами «присосались» к спорту, как паразиты, объявив некоторые из этих средств запрещенными и тратя колоссальные ресурсы на борьбу с ними (а попутно обеспечивая себя высокооплачиваемой работой). Допинги это, разумеется, не искоренило, но стало побуждать спортсменов к обману, сделало эту сферу криминализированной, спровоцировало множество неприятных скандалов и, в конечном итоге, дискредитировало спорт в глазах общественного мнения.

*Комментарий эксперта.* В самом деле, упоминания об использовании различных препаратов (чаще всего, имеющих растительное происхождение), повышающих функциональные возможности спортсменов, известны еще с эпохи античных Олимпийских игр. С современных позиций такие препараты отнесли бы к допингам и включили в список запрещенных. Так что точка зрения о том, что когда-то спорт был «чистым», а потом под влиянием коммерческих интересов оказался поражен допингами, не выдерживает критики. Но не будем забывать о том, что огромный шаг вперед сделала фармакология, препараты стали куда более эффективными и вместе с тем несравненно более опасными для здоровья, что и побудило запрещать их, а также изобретать способы их обнаружения. Так что если уж проблема допингов в современном спорте и «сделана», то явно не борцами с этим явлением, а прогрессом в области фармакологии и спортивной медицины! Но отказаться от этого прогресса, несмотря на такой его побочный эффект, вряд ли кто-то сочтет возможным, ведь он дает несравненно более широкие возможности для медицины. Вопрос лишь в том, как ими распорядиться…

**В олимпийских сборных подозрительно высокий процент больных бронхиальной астмой**. Как это понимать? Казалось бы, больным людям сложно состязаться со здоровыми. Но зато они, предъявив справку о таком заболевании, получают возможность легально использовать некоторые лекарства (бета-2 антагонисты), которые обычно относятся к допингам и для здоровых спортсменов запрещены. Получается, легально получить незаслуженное преимущество с помощью допингов можно, всего лишь предъявив фальшивую справку о болезни?!

*Комментарий эксперта.* Тот факт, что в олимпийских сборных много больных астмой, очень любят упоминать врачи, занимающиеся лечением этого заболевания. Вот только трактуется это не применительно к проблеме допингов, а… как доказательство того, что при четком соблюдении медицинских рекомендаций астма практически не ограничивает возможности человека. Вообще-то диагноз «бронхиальная астма» фальсифицировать сложно, есть надежные методы диагностики, обладатель поддельного медицинского заключения будет разоблачен. Более вероятно, что речь идет не о «фальшивых астматиках», а о том, что легкая степень астмы действительно не накладывает существенных ограничений на физиологические возможности человека. А благодаря тому, что разрешенные (а запретить-то нельзя, ведь без них течение заболевания может резко усугубиться) препараты действительно могут дать преимущество в некоторых видах спорта, в этих-то видах больные астмой и концентрируются. Возможно, радикальным решением проблемы был бы полный запрет на участие таких больных в соревнованиях¸ но на такую меру вряд ли кто-то пойдет, т.к. считается, что это будет нарушением этики и создаст дискриминацию людей на основе имеющихся у них заболеваний.

**Частота допинговых скандалов явно зависит от того, за какую страну выступают спортсмены**. Так может, качество работы антидопинговых организаций определяется не спортивными факторами, а превратилось в инструмент «большой политики»? «Неугодных» ведь можно протестировать особенно тщательно и найти пусть даже надуманные поводы для их обвинений (ведь, как шутят врачи, нет людей здоровых, есть лишь недостаточно обследованные – не так ли и по поводу допингов?), чтобы спровоцировать допинговые скандалы и дисквалификацию, а к «своим людям» можно отнестись более лояльно...

*Комментарий эксперта.* Конечно, нельзя полностью исключить возможность того, что в некоторых случаях антидопинговые организации проявляют предвзятость в отношении атлетов, представляющих ту или иную страну. Однако не будем забывать и другое: в спорте разных стран действительно разная ситуация с допингами. Во-первых, там, где имеется высокоразвитая система подготовки спортсменов, их применение не столь актуально – ведь атлеты там имеют преимущества благодаря отбору и тренировке, нет смысла ставить под угрозу репутацию национального спорта из-за возможных допинговых скандалов. Во-вторых, разработка самих допингов и способов их обнаружения – это ведь две стороны одной медали. Поэтому не исключена ситуация, что в тех странах, где лучше всего развиты исследования в сфере фармакологии и имеются технологии производства новейших препаратов (Россия к таким странам, к сожалению, пока не относится), спортсмены в какой-то момент получают возможность воспользоваться такими допингами, которые в данный момент не могут быть обнаружены, да и вообще еще не включены в список запрещенных препаратов.

**Пока спорт не был направлен на удовлетворение коммерческих интересов, не было и проблемы допингов; ее «сделали» пришедшие в эту сферу большие деньги**. Ради них-то спортсмены (а также другие люди, работающие в этой сфере) и готовы на все – губят здоровье, забывают о порядочности, могут пойти на нарушение законов. Может, нужно просто запретить коммерцию в спорте, и тогда проблема допингов исчезнет сама собой?

*Комментарий эксперта.* Как мы уже отмечали, утверждение о том, что спорт когда-то был «чистым», а допинги возникли лишь на этапе его коммерционализации, неверно. Привлечение в эту сферу больших материальных ресурсов само по себе не послужило первопричиной возникновения проблемы допингов, хотя и обострило ее за счет того, что в результате повысился уровень конкуренции и спортсменам все сложнее занимать призовые места. Естественно, это стимулирует заниматься постоянным совершенствованием способов, облегчающих рост результатов, и не всегда такое «изобретательство» согласуется с требованиями законов и морали. Но даже если предположить, что спорт станет вдруг полностью некоммерческим (что на практике нереально – связанные с ним современные технологии очень дорогостоящие, популярность спорта поддерживается коммерческими СМИ, да и сами занятые в этой сфере люди заинтересованы в притоке средств), проблему допингов это радикально не решит. Выход видится в другом – совершенствовании технологий допинг-контроля и повышении их эффективности, пропаганде идей спорта как площадки для честной борьбы и пути к здоровью, а не к его утрате.

**«Социальная реклама: слоган»**

«Знаете ли вы, что такое социальная реклама? Эта такая реклама, которая создается и размещается не за счет производителей товаров, желающих повысить продажи, а за счет бюджетных денег – государственных или городских. Соответственно, она пропагандирует те идеи, которые важны с точки зрения общества – например, позволяющие сделать нацию более здоровой. Предлагаем вам поразмыслить над социальной рекламой, направленной на профилактику употребления допингов в спорте – ведь это очень важно как для здоровья занимающихся спортом молодых людей, так и для спортивных успехов страны. Ведь спортсмены, дисквалифицированные из-за допингов, лишаются возможности выступать, и все усилия, затраченные государством на их подготовку, пропадают даром.

Социальная реклама (как, впрочем, и любая другая реклама) обычно содержит в себе какой-то слоган – короткую, запоминающуюся фразу, выражающую ключевые идеи, которые с ее помощью хотят донести до аудитории. Оцените, пожалуйста, несколько вариантов слоганов для антидопинговой социальной рекламы».

Занимающимся раздается в напечатанном виде приведенная ниже таблица-анкета, предлагается прочитать несколько возможных вариантов слоганов и оценить, насколько, с их точки зрения, действенны эти надписи, действительно ли они способны побудить воздержаться от употребления допингов. Работа может выполняться как индивидуально, так и в микрогруппах по 2-4 человека. По окончании занимающиеся озвучивают свои оценки, а ведущий подсчитывает средние баллы по каждому пункту и предлагает добавить еще какие-нибудь формулировки, отражающие отрицательное отношение к допингам (табл. 4).

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Слоган** | Влияние на потенциальных потребителей допингов |
| **Вредно**: скорее, это побудит к применению допингов | **Бесполезно**: отношения к допингам это не изменит | **Сложно сказать**: на кого-то подействует, на кого-то нет | **Скорее, полезно:** может побудить воздержаться от допингов | **Точно полезно:** всерьез побуждает соревноваться честно |
| *Допинг вредит Вашему здоровью* |  |  |  |  |  |
| *Допинг убивает и своих потребителей, и саму суть спорта* |  |  |  |  |  |
| *Соревнуйся честно* |  |  |  |  |  |
| *На Олимпийском флаге допинговых пятен нет* |  |  |  |  |  |
| *Спорт – поле для честной борьбы* |  |  |  |  |  |
| *Победа – личное достижение спортсмена, а не фармакологов* |  |  |  |  |  |
| *Потребитель допингов – это потенциальный наркоман* |  |  |  |  |  |

С методической точки зрения не столь уж важно, какую именно оценку дадут занимающиеся действенности предлагаемых слоганов (кстати, эта оценка обычно не очень высока), сколько сам факт, что они внимательно прочитают эти высказывания и выразят личное отношение к ним.

Можно использовать приведенную методику в качестве анкеты для определения степени выраженности критического отношения к допингам. В таком случае следует несколько изменить инструкцию, попросив испытуемых оценивать не степень эффективности утверждений с профилактической точки зрения, а меру личного согласия с ними.

При выполнении этого упражнения рекомендуется подчеркнуть, что с его помощью собираются данные, которые в дальнейшем будут использоваться в антидопинговой работе, а для этого очень важно знать мнение самих спортсменов, понимать, что же для них значимо. Мы не учим подростков, а **советуемся** с ними, как же более эффективно поставить заслон на пути допингов, к каким словам для этого нужно прибегнуть. Подросткам всегда импонирует, что к ним обращаются с равной позиции, как взрослые к взрослым, и просят у них дельного совета. Это побуждает серьезно и вдумчиво отнестись к заданию, тем более что работа сопровождается ссылками на то, что собираемые таким путем данные действительно нужны, они будут активно использоваться.

А чтобы собранные данные не пропали и действительно были использованы в новых антидопинговых разработках, будем благодарны, если Вы пришлете их нам по адресу info@spbniifk.ru.

**«Социальная реклама: антидопинговый плакат»**

Занимающимся предлагается создать плакаты антидопинговой тематики. Прежде чем приступить собственно к работе, следует задуматься над такими вопросами:

1. Какую **ключевую** **идею** о сущности проблемы допингов должна нести социальная реклама? Допинги – это в первую очередь следствие чьих-то коммерческих интересов, нечестности спортсменов и тренеров, деформации системы жизненных ценностей, подразумевающей получение спортивного результата любой ценой, или еще что-то? Понятно, что отчасти верны все эти точки зрения, однако для того, чтобы реклама была более доходчивой, лучше сконцентрироваться на чем-то одном.
2. Какую **контр-идею**, в противовес допингам, мы ходим донести до аудитории? Если не прибегать к ним, то ради чего? Чтобы спорт способствовал укреплению здоровья, чтобы быть в ладах со своей совестью, не подвергать себя риску дисквалификации, сохранить максимум возможностей для прироста результатов с помощью «чистых» методов, еще для чего-то? Таких идей может быть отражено сразу несколько.
3. Какими **средствами** мы хотим выразить эти идеи? Что за образы должны фигурировать на плакате и в каком сочетании, чтобы тот, кто глянет на него, получил повод задуматься о том, что допинги – это не есть хорошо, и имеются достаточно веские причины, чтобы от них воздержаться? Не стоит выбирать какие-то отрицательные, отталкивающие образы, типа изображения спортсмена, потерявшего сознание из-за передозировки запрещенных препаратов. Как показывают исследования, такая пропаганда действует слабо, ведь люди предпочитают просто не обращать внимания на то, что для них неприятно. Так что пусть лучше это будет что-то позитивное, направленное не столько против допингов, сколько за здравый смысл, здоровый образ жизни и честный спорт!

Подросткам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, дается 10-15 минут, чтобы, ответив на приведенные выше вопросы, продумать плакат социальной рекламы против допингов, и нарисовать его эскиз. Подчеркивается, что художественные качества рисунка значения не имеют, важно лишь отразить ключевые идеи. Выполняются рисунки на листах формата А3-А2.

Возможен вариант, когда занимающимся предлагается не нарисовать эскиз плаката, а изготовить коллаж – художественную композицию, включающую, помимо рисунков авторов, различные иллюстративные материалы: вырезки из цветных журналов и газет, фотографии и т.п. Создание коллажа более зрелищно и увлекательно для подростков, чем просто рисование. Однако эта работа потребует больше времени (не менее 30-40 мин), наличия подборки журналов и прочих печатных материалов для выбора из них картинок (минимум 2 цветных журнала на каждого подростка; следует помнить, что после этой работы они будут пригодны лишь в макулатуру), ножниц, скотча и клея (1 комплект на пару). Минимальный формат листа для изготовления коллажа – А2. Желательно, чтобы в первые 10 минут работы подростки создали общий эскиз плаката, а потом, получив в свое распоряжение иллюстративные материалы, целенаправленно искали картинки, отражающие их идеи. В противном случае может сложиться ситуация, когда они, не имея какого-либо предварительного плана, просто начнут просматривать картинки подряд и выбирать оттуда все, на их взгляд имеющее хотя бы отдаленное отношение к спорту.

После создания эскизов или коллажей подросткам предлагается придумать (или выбрать из предложенных в предыдущем упражнении) слоганы к ним - короткие, легко запоминающиеся фразы, отражающие основную идею социальной рекламы, направленной против допингов.

По окончании работы созданные плакаты или коллажи развешиваются по стенам аудитории и проводится их презентация. Слово поочередно получают создатели каждой из композиций, они рассказывают про свою работу, что за идеи они хотели выразить с ее помощью и что побудило прибегнуть именно к таким средствам для ее воплощения.

В завершении можно определить путем голосования лучшую работу, наградить ее создателей аплодисментами и какими-нибудь небольшими подарками.

«**Открытое письмо**»

Занимающимся, которые уже завершают обучение по антидопинговой программе, предлагается написать открытое письмо своим сверстникам, которым не довелось принять участие в такой программе. Пусть они обозначат по 3-4 основных пункта, ключевых идей о допингах, которые сочтут важным донести до сверстников. Здесь не требуется писать развернутое сочинение, достаточно ограничиться несколькими фразами. Возможна организация работы как индивидуально, так и в подгруппах по 3-4 человека. Упражнение целесообразно выполнять быстро, время на подготовку 2-3 минуты в индивидуальном варианте и 3-5 – в групповом. Потом получившиеся варианты озвучиваются. Если какие-то из формулировок оказались неудачными или же на самом деле склоняют к потреблению допингов, а не воздержанию от него, со стороны ведущего допустима тактичная, доброжелательная критика.

**Спортивные цели и ресурсы**

С психолого-педагогических позиций, суть антидопинговой работы состоит не столько в том, чтобы в очередной раз повторить банальный факт о том, что допинги – это плохо, а в формировании личностно окрашенного критического отношения к ним и выбор сознательной позиции на предпочтение других путей достижения спортивных результатов. Поэтому в завершении работы рекомендуется сконцентрировать разговор на том, каковы личные цели занимающихся и на какие конкретно ресурсы, не связанные с допингами, они могут опереться в их достижении.

* Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
* Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
* Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
* На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
* Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

**Факты к размышлению**

Предлагаем к размышлению некоторые факты про допинги. На их основе можно организовывать дискуссии с подростками и молодежью. А кого-то из читателей они, возможно, побудят изменить и собственное отношение к этой проблеме.

Современные способы обнаружения следов употребления допингов весьма эффективны. Они основаны на объективных методах анализа, позволяющих обнаружить даже ничтожную концентрацию запрещенных веществ и не зависящих от воли тех, кто эти анализы проводит. Тем не менее, в спорте высших достижений допинг-пробы дают положительный результат, в среднем, лишь в 1,5% – 2,5% случаев. Даже принимая во внимание несовершенство методов допинг-контроля, возможность ошибок, предвзятого отношения и т.п., все равно следует признать, что подавляющее большинство спортсменов состязаются честно! Или, во всяком случае, если уж и применяют какие-то запрещенные препараты, то делают это очень осторожно, нерегулярно, в небольших дозах, можно сказать деликатно. **Массовое и бесконтрольное использование допингов в большом спорте – это отнюдь не правило, а исключение, к тому же довольно редкое**. Хотя это, конечно, зависит и от видов спорта – в некоторых из них, особенно не относящихся к числу олимпийских, проблема стоит более остро.

Люди, не занимающиеся серьезным изучением этой проблемы, обычно оценивают распространенность допингов в спорте гораздо выше, чем дело обстоит в реальности. Это является следствием иллюзии, которая в психологии носит название «**ошибка доступности**». Дело в том, что те факты, о которых мы быстро и легко вспоминаем, воспринимаются нами как гораздо более распространенные, чем есть на самом деле. **Каждый без труда вспомнит несколько громких допинговых скандалов, «разрекламированных» СМИ, но отнюдь не факт, что он подумает и о тех тысячах спортсменов, которые в подобных историях не замешаны**. «Знаток» спорта, уверенный в повсеместности допингов, рассуждает примерно как тот авиапассажир, который в самолете сразу вспоминает увиденные когда-то по телевизору кадры авиакатастрофы и впадает в панику, забывая о тех миллионах рейсов, что прошли благополучно.

Как уже отмечалось, официальные допинг-пробы обычно дают не больше 2,5% положительных результатов. Тем не менее, по результатам анонимных опросов спортсменов и тренеров, в некоторых видах спорта опыт употребления тех или иных запрещенных веществ либо процедур имеет больше половины занимающихся (хотя официально такие данные, разумеется, никто не подтверждает). Крайне сложно представить себе, чтобы современные методы допинг-контроля имели настолько низкую точность, что более 95% случаев остаются незамеченными… А может, кому-то оказывается выгодно нагнетать истерию вокруг допингов, распространяя слухи об их повсеместном использовании? Стоит помнить, что их производство и распространение – высокодоходный бизнес, и **всегда существуют люди, материально заинтересованные в том, чтобы допинги активно применялись**.

Карьера действующего спортсмена завершается, в среднем, в возрасте не старше 30 лет (эта цифра может заметно отличаться в разных видах). Таким образом, эта часть карьеры занимает по времени не более, чем 1/3 трудового пути человека, а чаще всего и меньше. Конечно, окончание спортивной карьеры зачастую выступает серьезным стрессом, заставляет начинать все «с белого листа». Но, как поется в популярной песне, «не надо печалиться, вся жизнь впереди». Положительный эффект действия допингов ограничивается исключительно этим этапом карьеры. Возникает резонный вопрос, насколько разумно поступает человек, который прибегает к допингам для достижения успехов на этой стадии карьеры, попутно подвергая серьезному риску свое здоровье, а значит – не только возможность для достижения успехов в других карьерных сферах, но и сам факт выживания.

Почти никто не бывает полностью удовлетворен своими спортивными достижениями. Как подсчитали психологи, более 90% спортсменов высокого уровня оценивают собственную карьеру в этой сфере как неудачную! Что, впрочем, вполне объяснимо – присущая спорту соревновательность всегда ориентирует человека на более высокий уровень, чем тот, что он фактически достиг, и почти всегда в поле зрения находится кто-то более успешный, сравнение с которым оказывается не в нашу пользу. Важно понимать, что допинги, пусть даже они и будут способствовать какому-то росту результатов, принципиально эту ситуацию не изменят! Если человек не вполне удовлетворен своими достижениями без допингов, то эта неудовлетворенность сохранится и в том случае, если с их помощью результаты удастся несколько повысить.

**Рекомендуемая литература**

1. Грецов А.Г. Профилактика наркозависимости подростков и молодежи: подходы, разработки, опыт внедрения. - СПб., СПбНИИФК, 2009.
2. Кулиненков О.С. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета. – М., 2009.
3. На олимпийском флаге пятен нет: антидопинговые беседы с юными спортсменами / А.А. Кудинов, Ю.Н. Московичев и др. – СПб., Волгоград, 2007.
4. Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности (выпуск I-III) / Под ред. Евсеева С.П. – М., 2007.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М., 2005. – стр. 733 – 775.
6. Программа по профилактике употребления наркотиков, алкоголя и допингов среди спортсменов и учащихся для тренеров и учителей физической культуры / Под ред. А.А. Тер-Ованесяна, В.П. Моченова. – М., 2001.
7. Сайт Национальной антидопинговой организации «РУСАДА»: Режим доступа: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).

**Приложение**

**Анкета «Личное отношение к допингам»[[1]](#footnote-1)**

 ***Инструкция***

 Пожалуйста, внимательно прочитайте каждое из утверждений и отметьте по шкале от 0 до 3 баллов степень личного согласия с ним. Отвечайте искренне, нам очень важно знать именно Ваше отношение к обсуждаемой проблеме.

***Текст анкеты***

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Варианты суждений |
| Нет | Скорее нет | Скорее да | Да |
| 1. Думаю, что в современном спорте допингами пользуются все, кто достиг высоких результатов. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я готов пойти на применение допингов, если буду уверен, что это даст мне значительные преимущества над соперниками. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Допинги должны быть строго запрещены, так как их распространение подрывает саму суть спорта как арены для честной борьбы. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Допинговые скандалы намеренно провоцируются для того, чтобы привлечь внимание широкой публики к спорту. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Если использовать запрещенные препараты правильно, то никогда не попадешься на допинг-контроле. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Наверно, я бы воспользовался допингами, если бы точно знал, что этот факт не обнаружат и я не буду подвергнут дисквалификации. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Допингами пользоваться не следует, так как расплата за их применение - серьезные проблемы со здоровьем. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Грань между разрешенными и запрещенными препаратами тонка, поэтому всегда можно получить незаслуженные преимущества перед соперниками, формально не нарушая антидопинговые правила. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Допинги превратились в проблему лишь из-за попыток бороться с этим явлением, хотя на самом деле в спорте они были, есть и будут всегда. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Я считаю возможным прибегнуть к допингам, если будет понятно, что другие возможности для роста моих спортивных результатов исчерпаны. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Следует более строго бороться с допингами, так как они дискредитируют спорт в глазах общественного мнения. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Применять допинги или не делать этого – личный выбор каждого спортсмена. | 0 | 1 | 2 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. Если спортсмен бьет мировой рекорд, то он, скорее всего, достиг этого благодаря современному допингу, который еще не умеют распознавать. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Если тренер, которому я доверяю, предложит мне использовать запрещенные препараты, я поверю ему и не стану возражать. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Спортсмен не может применять допинги, поскольку в случае дисквалификации подведет команду и тренера, нанесет ущерб имиджу своего вида спорта, престижу страны. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Рассуждения о допингах – сплошные домыслы, на этот счет нет никаких достоверных фактов. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Кто попадается на допингах, а кто нет, зависит исключительно от предвзятого отношения со стороны контролирующих организаций. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Лично для себя я не исключаю возможность использования допингов для достижения спортивных успехов. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Применять допинги не следует, так как после них обычная тренировка уже не приведет к существенному прогрессу, и спортивную карьеру придется быстро завершить. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Допустимость применения допингов зависит от того, каким именно видом спорта занимается человек. | 0 | 1 | 2 | 3 |

***Бланк для ответов***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | 13 | 17 |
| 2 | 6 | 10 | 14 | 18 |
| 3 | 7 | 11 | 15 | 19 |
| 4 | 8 | 12 | 16 | 20 |

***Обработка результатов***

 Подсчитывается сумма баллов в каждой строке таблицы. Набранные баллы свидетельствуют о выраженности следующих позиций по отношению к допингам:

1. Подверженность стереотипам о допингах

2. Личностная готовность к применению допингов

3. Критическое отношение к допингам

4. Лабильность суждений о допингах

***Интерпретация результатов***

*Подверженность стереотипам о допингах.*

Баллы по данной шкале показывают, в какой мере человек разделяет стереотипные суждения о повсеместной распространенности допингов в спорте, невозможности достижения спортивных успехов без них, зависимости результатов допинг-контроля не от объективных факторов, а от личного отношения к спортсмену, команде, стране. Подобные суждения способствуют тому, что спортсмен будет стремиться использовать допинг, коль скоро представится такая возможность. Однако важно понимать, что по сути эти суждения в подавляющем большинстве случаев неверны, и задача тренера – разубедить в них занимающихся. Необходимо показать, что главная предпосылка спортивных достижений – это не «химия», а тренировка.

*Личностная готовность к применению допингов.*

Эта шкала свидетельствует о том, в какой мере спортсмен считает возможным использование допингов лично для себя. Она касается, прежде всего, ценностно-мотивационной сферы. Человек понимает, какие риски связаны с применением допингов, но готов сознательно заплатить эту цену в обмен на повышение уровня спортивных достижений. Скорее всего, это говорит о деформации системы ценностей – спортсмен считает свои результаты настолько значимыми, что ради их повышения готов прибегнуть к заведомо нечестным и вредным для собственного здоровья способам.

*Критическое отношение к допингам.*

Показатели по шкале отражают, насколько испытуемый разделяет суждения о том, что допинги являются принципиально неприемлемыми для спорта, поскольку противоречат его сути, вредят здоровью спортсменов, подрывают имидж этой сферы в глазах общественного мнения. Но это лишь представление о спорте в целом, и нельзя гарантировать, что оно будет полностью перенесено на собственный жизненный опыт, послужит руководством к отказу от допингов, коль скоро перед спортсменом встанет такой личный выбор.

Если высокие баллы по этой шкале сочетаются с высокими показателями по шкале «личностная готовность к применению допингов», то это, скорее всего, свидетельствует о внутреннем конфликте. С одной стороны, спортсмен считает применение допингов неприемлемым действием, но, с другой стороны, допускает для себя его возможность, т.к. в его сознании это неразрывно связано с прогрессом в спорте, от чего он отказаться не готов.

*Лабильность суждений о допингах.*

Спортсмен, набравший высокие баллы по этой шкале, разделяет мнение о неоднозначности, многоаспектности проблемы допингов, и склонен рассматривать ее не столько с позиции личного выбора и ответственности, сколько с точки зрения социальных функций спорта. Его отношение к допингам описывается формулой «вообще-то нельзя, но если очень нужно или просто хочется, то можно». Соответственно, его реальное поведение в этой сфере будет лабильным, зависящим от внешних обстоятельств. Под их влиянием он может, как склониться к потреблению допингов, так и, напротив, отказаться от этого.

Преобладание высоких баллов по всей методике в целом позволяет предположить, что проблема допингов значима для спортсмена в личностном плане, он активно размышляет над ней и, так или иначе, видит перед собой дилемму об их применении. Низкие баллы по методике говорят о том, что данная проблема с точки зрения спортсмена не очень значима, он не рассматривает допинги как существенный атрибут современного спорта.

Подчеркнем, что на получение более достоверных результатов по этой методике (особенно по шкалам 2 и 3) можно рассчитывать при анонимном обследовании. В противном случае не исключена вероятность того, что испытуемые начнут давать ответы не в соответствие с личными убеждениями, а исходя из социальной желательности ответов, т.е. транслировать стандартный воспитательный лозунг о том, что допинги – это плохо.

***Грецов Андрей Геннадьевич***

**Методика антидопинговой работы**

**с молодыми спортсменами**

Методические рекомендации

Под редакцией

Шелкова Олега Михайловича

*Компьютерная верстка*

*Отпечатано в строгом соответствии с представленным*

*оригинал-макетом*

*в цифровой типографии ИП Павлушкина В.Н.*

*Санкт-Петербург, Греческий пр., д. 25.*

*Свидетельство о регистрации: серия 78 № 006844118 от 06.06.2008 г.*

1. Анкета разработана А.Г. Грецовым. Может применяться как для обследования спортсменов (начиная от подросткового возраста и старше) с целью мониторинга отношения к допингам в их среде, так и для других лиц, профессиональная деятельность которых так или иначе связана с проблемой допингов. [↑](#footnote-ref-1)