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.**

**За спорт**

**без допинга.**

**Вопросы и ответы**

Научно-методическое пособие

для тренеров и спортсменов

Санкт-Петербург

2013

УДК 796.011.01

**Грецов А.Г.** За спорт без допинга. Вопросы и ответы: научно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Издан. 2-е, перераб.– СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2013. – 58 с.

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

Допинг представляет собой одну из серьезнейших проблем современного спорта. Книга содержит ответы на вопросы, чаще всего возникающие при обсуждении этой темы в подростково-молодежных коллективах.

Пособие адресовано молодым спортсменам, тренерам, специалистам, по антидопинговой профилактике.

© ФГУ СПбНИИФК, 2013

© А.Г. Грецов, 2013

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

|  |  |
| --- | --- |
| Предисловие научного редактора . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 5 |
| Для кого и зачем написана эта книга?. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 9 |
| Почему важно обсуждать тему допинга? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 10 |
| Что такое допинг? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 11 |
| Почему грамотно говорить не «принимать допинг», а «прибегать к допингу»? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 12 |
| Когда и как возник допинг? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 13 |
| Был ли спорт когда-то полностью «чистым», вообще без допинга? . . . . . | 15 |
| Почему проблема допинга обострилась именно в последние десятилетия? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 16 |
| Будет ли проблема допинга обостряться и дальше? . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 18 |
| Почему в современном спорте допинг запрещен? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 20 |
| Что побуждает некоторых спортсменов прибегать к допингу, хотя они знают, что это нечестно, и вредно для здоровья ? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 22 |
| Связана ли проблема допинга с тем, что спорт стал, в значительной мере, коммерческим? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 24 |
| Что означают принципы «фейр-плей» (честной игры) ? . . . . . . . . . . . . . . . | 25 |
| Какова распространенность допинга в современном спорте ? . . . . . . . . . . | 25 |
| Могут ли фармакологические препараты легально использоваться для улучшения спортивных результатов? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 27 |
| Верна ли точка зрения, что достигнуть высоких спортивных результатов без допинга невозможно в принципе? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 28 |
| Различается ли острота проблемы допинга в разных видах спорта? . . . . . | 29 |
| Можно ли достигнуть высоких результатов только благодаря допингу? . | 30 |
| Допинг всегда опасен для здоровья, или возможны исключения? . . . . . . | 31 |
| Допинг – это собственное решение спортсмена, или к такому шагу чаще подталкивают окружающие? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 32 |
| Что такое запрещенные препараты, на основании чего вещества относят к этой группе? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 34 |
| Как быть, если спортсмену требуется применять запрещенный препарат по медицинским показаниям? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 35 |

Стр.

|  |  |
| --- | --- |
| Правда ли, что некоторые спортсмены симулируют болезнь, чтобы получить возможность использовать запрещенные препараты? . . . . . . . . | 36 |
| Что такое анаболические стероиды, почему их использование – самое частое нарушение антидопинговых правил? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 37 |
| Почему в число запрещенных препаратов попадают гормоны и их аналоги? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 39 |
| Что такое бета-2 антагонисты? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 40 |
| Зачем некоторые спортсмены прибегают к стимуляторам, почему это запрещено? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 41 |
| Как связаны проблемы допинга и наркозависимости? . . . . . . . . . . . . . . . . | 42 |
| Есть ли основание относить к допингу табакокурение? . . . . . . . . . . . . . . . | 43 |
| Алкоголь – это допинг, наркотик, или и то, и другое? . . . . . . . . . . . . . . . . | 44 |
| Почему в число запрещенных препаратов попадают диуретики? . . . . . . . | 45 |
| Что такое «кровяной допинг»? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 46 |
| Существует ли генный допинг, или это очередная «страшилка» на тему генетически модифицированных организмов? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 46 |
| Что такое допинг-контроль, как он происходит? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 47 |
| Можно ли обмануть допинг-контроль? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 48 |
| Имеет ли право спортсмен сам решать, прибегать ли к допингу? . . . . . . . | 49 |
| Может ли проблема допинга быть решена полностью и окончательно? . | 50 |
| Не является ли борьба с допингом лишь способом заработка денег, не имеющим к спорту никакого отношения? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 51 |
| А может, допинг нужно просто разрешить, и проблема исчезнет сама собой? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 52 |
| Как следует относиться к проникновению допинга в детско-юношеский спорт? . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 54 |
| Заключение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 55 |

**Предисловие научного редактора**

Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья занимающихся, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене. Проблема допинга давно уже вышла за рамки спорта как такового – так, нередки случаи применения запрещенных препаратов не в погоне за рекордами, а исходя из совершенно других мотивов: стремления улучшить внешнюю физическую форму, испытать всплеск активности и работоспособности, самоутвердиться в коллективе сверстников, просто испробовать на себе их эффект и т.п. Такие действия особенно деструктивны и опасны, ведь в результате формируется установка о допустимости введения в организм «химии» для достижения субъективных эффектов, что напрямую связано с проблемой наркомании.

Не может не вызывать тревогу и проникновение допинга в детско-юношеский спорт. Во-первых, долгосрочные негативные последствия приема запрещенных препаратов в данном возрасте выражены гораздо ярче, чем когда организм уже сформировался. Во-вторых, начинающий спортсмен, прибегнувший к допингу, тем самым фактически лишает себя дальнейших стратегических перспектив, т.к. обычные тренировочные средства после этого уже не дадут должного эффекта. В-третьих, подобные факты чрезвычайно сильно влияют на имидж спорта в глазах общественного мнения. Так, в некоторых видах спорта тренеры сталкиваются с тем, что большинство родителей вообще отказывается отдавать детей в секции, мотивируя это тем, что там одна «химия», а они не желают губить здоровье ребенка. В книге уделяется повышенное внимание именно таким моментам.

Новизна книги состоит не столько в содержании, сколько в форме подачи материала, стиле его изложения. Автор не формулирует принципиально новую точку зрения на суть проблемы допинга, а базируется на известных фактах и мнениях, хотя излагает в книге и некоторые собственные взгляды и предположения. (Так, дается оригинальный и не лишенный смысла прогноз о том, что скоро появится принципиально новый класс допинга, основанный на информационных технологиях, так называемом интерфейсе «мозг-компьютер»). В основном же новизна состоит в том, как структурирован материал, стиле его изложения, приводимых примерах. В книге обсуждаются серьезные вопросы, но делается небезуспешная попытка представить материал в максимально простой, доступной и увлекательной форме, побудить читателей к собственным размышлениям, связать теоретические знания с их личным жизненным опытом.

Местами автор допускает откровенно провокационные вопросы и заявления (впрочем, четко обозначив в эти моменты взятие на себя роли «придворного шута», которому в этом качестве разрешены любые наивные высказывания, даже если они не угодны королю и его свите). Но делается это вполне осознанно, осмысленно и взвешенно, с целью побудить читателей к активной мыслительной работе, использовав методический прием, который в педагогике неофициально называется так: «запустить ежа в мозги». Хотелось бы предостеречь потенциальных критиков от попыток трактовать некоторые фразы (особенно помеченные знаком «наивный вопрос») изолированно, вне общего контекста изложения материала.

Автор сознательно уходит от излишних подробностей в описании того, какие бывают запрещенные препараты и как именно они действуют, процедурных моментов осуществления допинг-контроля, юридических нюансов и т.п. Во-первых, для того, кто не имеет намерения прибегать к допингу, детальное знание всего этого и не требуется, достаточно общих представлений. Во-вторых, если узнать подробности все-таки нужно, это легко сделать на специализированных интернет-сайтах, в том числе и напрямую задав вопрос профессионалам (в частности, такую возможность предлагает сайт www.anti-doping.ru, услуга бесплатная и анонимная). В-третьих, подобная информация очень быстро обновляется и может оказаться устаревшей уже в момент выхода этой книги из типографии.

Акценты в материале расставлены несколько иначе: откуда вообще возникла проблема допинга, почему его необходимо предотвращать, как он связан с идеями, на которых основан спорт. Подчеркивается, что спорт – это игра со своими правилами, которая имеет смысл только в том случае, если они соблюдаются всеми участниками. Допинг – не какая-то «чудо-таблетка», а именно факт нарушения единых для всех правил честной борьбы. В этом смысле его можно уподобить ситуации, когда один спортсмен пробежит дистанцию на своих двоих, а другой обгонит его на мопеде и получит в итоге медаль, но по ходу дела отравится выхлопными газами и проведет остаток жизни в больнице. Вот только будет ли повод гордиться такой «победой», да и окажется ли это состязание интересным и поучительным?

Прибегая к подобным метафорам, автор стремится в доходчивой форме, без излишнего морализаторства сформировать у читателей критическое отношение к допингу, а также дать спортивным работникам образец того, как можно и нужно обсуждать эту непростую тему со своими воспитанниками. Текст выстроен в виде перечня вопросов и ответов, стилизованных как свободная, непринужденная беседа специалиста с подростками. Это позволяет предположить, что книга не будет воспринята как очередной набор «страшилок» и «нельзяшек» (разговаривать в подобной манере с молодыми людьми вообще противопоказано, эффект окажется обратным желаемому), а станет читаться с интересов, побудит серьезно задуматься и сделать верные личные выводы.

*Научный редактор:*

*директор ФГБУ СПбНИИФК,*

*к.п.н., доцент Шелков О.М.*

**Для кого и зачем написана эта книга?**

Книга адресована двум категориям читателей: молодым людям, занимающимся спортом или просто интересующимся этой сферой, а также тем специалистам (тренерам, педагогам, психологам), которые работают с ними. Ее задача – в простой и доходчивой форме донести до читателей знания о том, что собой представляет проблема допинга в современном спорте, и как она решается.

Термин «допинг» наверняка знаком всем тем, кто открыл эту книгу. Подчас он считается едва ли не обязательным атрибутом современного спорта. Но что, собственно, подразумевается под этим словом, и почему оно стало так широко известно, можно даже сказать – популярно? Это реально существующая проблема, или лишь способ привлечь внимание широкой публики? Кто и, как призван, решать эту проблему? Правда ли, что в современном «большом спорте» без допинга шансов на победу нет, или это лишь фантазии? Да и вообще, допинг – это нечто заведомо плохое, предосудительное, или же вполне допустимый способ борьбы за новый рекорд?

Книга построена как диалог, содержащий вопросы и ответы. Вопросы не всегда просты, да и ответы на них порой далеки от однозначности… Автору хотелось бы воздержаться от роли носителя «истины в последней инстанции», читающего мораль, а показать разные грани обсуждаемой проблемы. Для того, чтобы читатели смогли сделать выводы, выработать собственный взгляд на данную проблему, а также принять осознанное и осмысленное решение, если вопрос когда-нибудь коснется их лично.

Чтобы побудить читателей к более активным размышлениям, а возможно, и к критике изложенного материала, после ответа некоторые из серьезных вопросов задается еще один вопрос: наивный, а подчас и глуповатый. Пусть это будет нечто вроде шута при средневековых правителях: такой персонаж, пользуясь репутацией сумасшедшего, мог критиковать власть и ее официальные заявления, не рискуя быть казненным.

Наши «шутовские» вопросы обозначаются вот таким значком:

Но ответов на эти вопросы автор, увы, не даст, размышляйте над ним сами...

*Вот и первый наивный вопрос: зачем же нужна адресованная молодежи книга о допинге, если современная молодежь на 90% «живет» не в библиотеках, а в интернете?*

**Почему важно обсуждать тему допинга?**

Существует много причин, в силу которых проблема допинга требует к себе повышенного внимания. Обозначим важнейшие из них:

1. Подрыв идеалов честной борьбы, что ставит под угрозу спорт как таковой. Если борьба может вестись нечестно и без соблюдения общих правил – зачем, спрашивается, вообще нужен такой спорт, кому он будет важен и интересен?
2. Угроза для здоровья занимающихся. Риски, связанные с употреблением запрещенных препаратов, разнообразны, но присутствуют они всегда – ведь организм не прощает ситуации, когда с помощью «химии» грубо вмешиваются в его работу и заставляют выдавать такие результаты, к которым он не готов.
3. Дискредитация спорта в глазах общественного мнения. В конечном итоге, это бьет бумерангом и по самому спорту: так, родители зачастую отказываются отдавать детей в секции, мотивируя это тем, что там одна «химия», а спонсоры не желают финансировать те виды, где велика вероятность оказаться быть втянутым в допинговый скандал.
4. Ухудшение имиджа страны на международной арене. Допинговый скандал на крупных международных состязаниях обязательно привлекает внимание средств массовой информации, попадает в выпуски новостей по всему миру. И способствует формированию у иностранцев представлений о России как о диковатой стране, где все только и делают, что «колются» да обманывают окружающих.
5. Связь допинга и наркомании. Когда у человека на примере спорта формируется убеждение, что проблемы можно решить, введя в себя то или иное химическое вещество, пусть даже опасное для здоровья, это психологически подготавливает его к возможности употребления наркотиков. То есть спорт, «замешанный» на допинге, вместо пропаганды идей здорового образа жизни сам может стать «рассадником» наркомании.
6. Выход проблемы допинга за пределы спорта.

*А может, обсуждение проблемы допинга лишь разжигает любопытство и может побудить попробовать его даже у тех, кому без постоянных напоминаний об этой теме такое просто в голову бы не пришло?*

**Что такое допинг?**

Этим термином в настоящее время обозначаются факты нарушения одного или нескольких антидопинговых правил. Согласно Всемирного антидопингового кодекса, выделяют такие виды нарушений (приводится с сокращениями):

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Отказ или не предоставление проб без уважительной причины.
4. Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время внесоревновательного периода.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенными методами.
7. Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции ... или помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Подчеркнем, что речь идет не только об употреблении запрещенных препаратов, но и о ряде действий, направленных на то, чтобы скрыть подобные злоупотребления либо подтолкнуть к ним других.

**Почему грамотно говорить не «принимать допинги», а «прибегать к допингу»?**

Вернемся еще раз к определению того, что такое допинг. Это факт нарушения одного или нескольких антидопинговых правил, то есть противоправные действия спортсмена, к которым возможно либо прибегнуть, либо нет. Касаются эти действия, напомним, не только приема некоторых препаратов, но и ряда физиологических манипуляций, а также попыток фальсификации результатов контроля. Как же можно «принимать» все это? Принять, употребить можно запрещенный препарат, но не допинг, согласно официально принятому на сегодня определению этого понятия. Впрочем, в разговорной речи это слово подчас используют и как обозначение запрещенных препаратов. А подчас и не запрещенных – так, иногда приходится слышать выражения типа «для него допинг – это кофе, пока с утра его не выпьет - не проснется». Но все это – сугубо разговорные и не очень грамотные формулировки, в книгах и в официальных документах им не место.

*До того, как появилось современное определение допинга, этим словом называли именно запрещенные препараты, выражение «принимать допинги» считалось вполне корректным. Может ли переименование проблемы повысить эффективность ее решения?*

**Когда и как возник допинг?**

Проблема допинга имеет давнюю историю и отнюдь не является «изобретением» последних десятилетий. Так, по историческим данным, еще на древнегреческих Олимпийских играх применялись многие препараты, которые в современном спорте, несомненно, попали бы в число запрещенных. Использовались, в частности, растительные настойки со стимулирующим и наркотическим действием, а также психотропные грибы. А в древнем Риме подобные препараты, а также спиртные напитки широко применялись для того, чтобы сделать более зрелищным выступления гладиаторов. Попытки с помощью химических веществ «подхлестнуть» возможности организма стали совершаться вместе с тем, как возник и сам спорт – деятельность, характеризующаяся тремя признаками:

* Состязательность;
* Публичность;
* Нацеленность на постоянный рост результатов.

Если люди подмечали, что существует какое-то средство, способствующее реализации этих признаков, то, разумеется, пробовали его в действии. Изначально же подобные средства были обнаружены и нашли свое применение, вероятнее всего, еще до того, как возник спорт в современном понимании этого слова, в боевых стычках. Повысить физические возможности, уменьшить боль, снять страх – все это важно в бою. Кстати, так называемые «фронтовые 100 грамм» активно применялись и в Великую Отечественную, спирт даже считался видом стратегического сырья – и храбрость перед атакой добавляет, и, в умеренных дозах, меткость стрельбы повышает (не случайно в стрелковых видах спорта употребление алкоголя отнесено к допингу).

Ко времени первых современных Олимпийских игр (1896) допинговые препараты использовались достаточно широко, но это были, главным образом, стимуляторы. Подобные вещества обладают сравнительно краткосрочным действием, не повышают общие функциональные возможности организма, но позволяют на небольшом временном интервале мобилизоваться, «выложиться по-полной», снизить чувствительность к боли и усталости. Если употребить их непосредственно перед стартом, это может повысить результат. Но за все, как известно, надо платить, и организм, который заставили работать в режиме, заведомо превышающем его естественные возможности, может «сломаться», что регулярно и происходит (описано немало случаев смерти атлетов, употребивших стимуляторы, прямо на соревнованиях).

В 30-е годы XX века допинговые препараты претерпели существенное изменение – появились вещества, которые обладают достаточно длительным действием и способствуют повышению общих функциональных возможностей организма, поэтому принимать их нужно не непосредственно перед состязаниями, а в тренировочный период. Так, в 1935 году был создан инъекционный тестостерон (мужской половой гормон), который способствует росту мышечной массы, повышению физической силы и агрессивности, но и ведет к ряду весьма неприятных побочных эффектов. Именно с этим препаратом часто связывают феноменальные успехи атлетов Германии на Берлинской олимпиаде 1936 года, а сборной команды СССР – в 1952 году. Со временем были созданы и нашли применение многие другие препараты со сходными механизмами действия (их объединяют в группу анаболических стероидов), до сих пор их употребление – самое частое нарушение антидопинговых правил. Разумеется, со временем появлялись и другие допинговые препараты, а также методы, совершенствовались и способы их обнаружения. Этот процесс не остановился и по сей день.

**Был ли спорт когда-то полностью «чистым», вообще без допинга?**

Если понимать допинг как использование препаратов для улучшения спортивного результата, то, по всей видимости, нет. Как только люди стали устраивать состязания, тут же возникли попытки воспользоваться теми веществами, что могут позволить показать более высокий результат (несколько подобных примеров приведено в предыдущем параграфе).

Другое дело, что не на всех этапах развития спорта это трактовалось как нарушение правил. В этом смысле выражение «допинг создали в ходе борьбы с допингом» не лишено доли смысла – как только некоторые препараты были отнесены правилами к числу запрещенных, их применение тут же стало рассматриваться как нарушение условий честной борьбы. Такие способы улучшения результатов перестали быть личным делом спортсмена, превратившись в нарушение этических и юридических норм. Но другого пути, очевидно, не было – препараты со временем становились все более сильнодействующими, а соблазн воспользоваться ими – все сильнее, и если бы этот процесс искусственно не тормозили путем запретов, последствия для здоровья спортсменов оказались бы катастрофическими.

**Почему проблема допинга обострилась именно в последние десятилетия?**

Это объясняется несколькими причинами. Важнейшие из них, полагаем, две.

* Во-первых, это колоссальный прогресс в области биотехнологий. Если раньше пользовались в основном «доморощенными» препаратами преимущественно растительного происхождения, которые обычно действовали не так уж сильно, то теперь создано огромное количество синтетических веществ, которые обладают куда более мощным действием, но и опасностью для здоровья. Появились также новые физиологические методы - например, подразумевающие различные манипуляции с кровью спортсмена. Способы применения препаратов тоже не стоят на месте – так, даже обычная медицинская игла является относительно недавним изобретением, а вещества, введенные напрямую в кровь, обычно действуют куда сильнее, чем при других путях поступления в организм. Кстати, совершенствование способов обнаружения запрещенных препаратов тоже привело если не к обострению проблемы допинга, то уж точно способствовало привлечению к ней внимания – ведь если факт применения препарата обнаружить невозможно, то запреты рискуют остаться пустым звуком, а утверждения, что кто-то его применяет – лишь домыслами.
* Во-вторых, обострению проблемы допинга способствует увеличение конкуренции в спорте высших достижений и тот факт, что многие рекорды, по всей видимости, вплотную приблизились к естественным возможностям человеческого организма. В современном спорте не так уж много примеров, когда высшие достижения обновлялись бы резко и радикально. Зато сплошь и рядом складываются ситуации, когда победу от поражения отделяют мельчайшие нюансы, в гонке на несколько десятков километров преимущество победителя зачастую определяется опережением соперников всего на несколько сантиметров… Кроме того, возросла ценность спортивных достижений – и с точки зрения престижа (не только самого атлета, но и команды, города, страны), и в прямом материальном исчислении. Естественно, в таких условиях соблазн вырвать-таки победу, пусть даже в чем-то «схитрив», стал особенно высок.

Есть, разумеется, и другие причины. Так, современный мир, благодаря развитию средств связи и транспорта, стал тесен как никогда – препарат, произведенный в какой-либо стране, может переместиться на другой континент за несколько часов, а информация распространяется вообще за доли секунды. В результате проблема допинга (как, впрочем, и многие другие проблемы современности) приобрела глобальный, общемировой характер, перестав быть уделом отдельных «энтузиастов».

*А может, проблема-то и не обострилась, а просто о ней стали гораздо больше говорить, потому что борьба с допингом сама по себе превратилась в высокодоходный бизнес?*

**Будет ли проблема допинга обостряться и дальше?**

Рассуждать о будущем – занятие неблагодарное, да и не очень надежное. Так, около 50 лет назад многие писатели-фантасты, да и серьезные ученые предполагали, что мы сейчас будем летать в отпуск на Луну и на Марс, а в качестве домработниц приобретать роботов, но никто не смог тогда предположить, что у нас появится интернет. А в конце 19 века предрекали глобальную экологическую катастрофу из-за того, что человечеству скоро потребуется слишком много… лошадей, навоз которых отравит всю планету (не напоминает ли это современные прогнозы о близкой экологической катастрофе из-за автомобильных выхлопов)? Но пофантазировать о том, что ждет нас впереди, всегда любопытно.

Выскажу свое виденье относительно будущего проблемы допинга, но прошу воспринимать это именно как личное мнение, а не официальный прогноз. Пик остроты этой проблемы на данный момент остался в прошлом, он перейден 3-4 года назад, сейчас ее значимость хоть медленно, но снижается. Прежде всего, это результат огромного внимания к проблеме со стороны как спортивных функционеров, так и государственных властей цивилизованных стран, в том числе и России. Серьезно усовершенствовались методы обнаружения запрещенных препаратов, постоянно растет число взятых проб, обновляется нормативно-правовая база. Если еще не так давно спортсмены могли употребить запрещенный препарат и все-таки надеяться «проскочить», то теперь таких возможностей все меньше. Стала целенаправленно проводиться воспитательная работа, направленная на то, чтобы сформировать отрицательное отношение к допингу уже у детей, которые только начали заниматься спортом. Скорее всего, такая же тенденция сохранится и в ближайшее десятилетие.

А в дальнейшем, вероятно, изменится сам характер допинга – это станет, главным образом, не применение запрещенных препаратов, а новейшие физиологические методы, позволяющие напрямую влиять на физические (а возможно, и психические) качества человека. Например, изменять генетический код, или модифицировать на клеточном уровне наши ткани – скажем, взять да и «подрастить» мышцу, добавив в нее новые волокна. Или, к примеру, сейчас много говорят про так называемый «интерфейс компьютер-мозг», то есть создание возможностей для прямого, без использования органов чувств, обмена информацией между техническим устройством и нашей психикой. С точки зрения физиологии это принципиально возможно, уже есть и некоторые практические разработки в таком направлении. Применительно к проблеме допинга это может означать возможность «вложить» в голову спортсмена правильный алгоритм выполнения сложного упражнения или заставить его мобилизовать все силы по нажатию кнопки тренером-оператором. Сложно сказать, что именно выйдет из стадии первичных экспериментов на уровень практического использования, но исследования ведутся активно, и сразу по многим направлениям. И в скором появлении чего-то подобного сомнений почти не осталось. Разумеется, в спорте такие методы запретят, начнется поиск способов их обнаружения, но на какое-то время проблема допинга опять резко обострится. В сущности, это процесс бесконечный, напоминающий качели, у которых в каждый момент времени перевешивает одна сторона, но потом ситуация меняется…

*А может, в скором будущем неузнаваемо изменится, или даже вообще исчезнет не допинг, а сам спорт?*

**Почему в современном спорте допинг запрещен?**

Это обусловлено несколькими вескими причинами.

* Прежде всего, причина в том, что отнесенные к допингу препараты и процедуры нарушают правила честной борьбы, поскольку дают одним атлетам необоснованные преимущества перед другими. Что значит «необоснованные»? В данном случае это следует понимать так, что они не связаны с личными достоинствами спортсменов, их усердием в тренировках, а также совершенством методики тренировки. Конечно, спортсмены (как, впрочем, и все люди) не могут находиться полностью в равных условиях. Ведь различаются и наследственные задатки, и возможности для тренировки (у кого-то, к примеру, есть хорошая тренировочная база и возможность для регулярных зарубежных сборах, а у кого-то, по финансовым причинам, таких возможностей нет), и совершенство организации тренировочного процесса. Поэтому было бы наивно рассматривать принимать спорт как сферу всеобщего равенства. Идеалы равенства касаются не возможностей как таковых, а предоставления условий для их реализации. В этом смысле состязание окажется бессмысленным, если две команды будут играть по разным правилам. Наказание в случае обнаружения допинга – это такой же элемент обеспечения единства правил, как, к примеру, «желтая карточка» футболисту, забившему гол руками.
* Препараты и процедуры, применение которых отнесено к допингу, потенциально вредны и опасны для здоровья спортсменов. Степень риска, конечно, различается для различных классов допинга, но она есть всегда. Связана опасность не только с возможными побочными действиями и осложнениями, но и с тем, что некоторые препараты, по сути, выступают «химическими шпорами», заставляющими организм работать на износ, выдавать такие результаты, которые превышают естественные, физиологически обусловленные возможности. Последствия могут оказаться катастрофическими. Может, вы слышали такое понятие: «загнать коня». Если заставлить его (с помощью шпор, кнута, а возможно, что и химических стимуляторов) бежать быстрее и дольше, чем его организм в состоянии выдержать, в какой-то момент он получит необратимые повреждения организма, а то и вообще упадет замертво. Человека довести таким путем до гибели несколько сложнее, чем лошадь, но тоже возможно, и история спорта знает подобные примеры...
* Отрицательное влияние на имидж спорта в глазах общественного мнения. Во-первых, спорт интересен и привлекателен тогда, когда зрители понимают, что правила игры для всех едины, успех зависит от личного мастерства спортсменов, их усилий, совершенства тренировочного процесса. Понимание же того, что на помост выходят не живые люди, а своего рода «биороботы», резко снижает интерес к этой сфере, она начинает восприниматься как что-то неестественное, противоречащее человеческой природе. А если зрители осознают, что нет единых для всех правил, кто-то борется за победу своими силами, а кто-то – через химическую «подкачку», интерес тоже падает, да и эмоционально такая ситуация воспринимается отрицательно: ведь большинству людей присуще внутреннее чувство справедливости. Очень ли интересна гонка, в которой часть участников поедет на велосипедах, а часть – на мотоциклах, а судить их будут по общим правилам?.. Во-вторых, в спорте не разрешены препараты, которые по объективным причинам (опасность по причине сильных побочных эффектов, способность вызвать зависимость) запрещены к свободному применению и в обычной жизни. Было бы крайне странно и двусмысленно, если бы то, что в обычной жизни является правонарушением, в спорте рассматиривалось как нормальный, этически допустимый способ повышения результатов.

*Любопытно, а если кто-нибудь по всем правилам науки докажет, что дать спортсмену необоснованные преимущества и создать риск для здоровья способен просмотр интернет-сайтов с неэтичным содержанием, такие действия тоже отнесут к допингу и запретят для спортсменов?*

**Что побуждает некоторых спортсменов прибегать к допингу, хотя они знают, что это и нечестно, и вредно для здоровья?**

Ответ, казалось бы, очевиден – стремление улучшить результат, завоевать победу. Так что вопрос разбивается на два других:

1. Почему желание улучшить результат оказывается в некоторых случаях более значимо, чем соображения морали и этики, страх разоблачения, понимание возможных негативных последствий для здоровья?
2. Откуда у некоторых атлетов и тренеров берется убежденность, что улучшать результат нужно именно посредством допинга, разве для этого нет других способов?

Бывают ситуации, когда спортсмен шел к крупнейшей победе много лет, на карту поставлена вся его карьера, да и в материальном исчислении цена вопроса выражается внушительной суммой. А от победы, как он понимает, его отделяет крохотная дистанция, которую честно ему не одолеть, но это вполне возможно, совсем чуть-чуть «схитрив». В таких условиях соблазн прибегнуть к запрещенным препаратам или методам очень высок, ведь для этого человека на карту поставлено все. Гораздо сложнее понять, что же побуждает к допингу тех, кто еще отнюдь не достиг вершин своей спортивной карьеры, или вообще находится на ее начальных этапах (скажем, учится в спортшколе). Наверно, главная причина – это деформация системы жизненных ценностей, выражающаяся в стремлении «урвать» успех любой ценой и побыстрее, не думая о долгосрочных последствиях...

Есть и еще одна значимая для молодежи сугубо психологическая причина, не столь очевидная, а часто и вообще не осознаваемая. Распространено суждение, что допинг является атрибутом «большого спорта», к нему прибегают те, кто достиг незаурядных успехов в этой сфере. В результате применение запрещенного препарата начинает восприниматься начинающими атлетами как показатель своего рода «спортивного взросления» - дескать, если я тоже принимаю их, значит, и сам чего-то в спорте достиг. Хотя, если вдуматься, это полное заблуждение, «подсевший» на запрещенный препарат начинающий спортсмен ничего таким путем не достигает, а наоборот, ставит крест на своей будущей спортивной карьере.

По поводу второго вопроса: суждение о том, что достигнуть выдающихся результатов без допинга невозможно в принципе, и вправду довольно распространено, по крайней мере применительно к некоторым видам. (Обсуждению меры обоснованности этой точки зрения посвящен отдельный вопрос). Но, в любом случае, есть много разных способов повышения результатов, самый мощный и надежный из которых – грамотно выстроенная, интенсивная тренировка. Сложно понять, зачем же искать какие-то, мягко говоря, сомнительные способы, связанные с допингом, пока не исчерпаны даваемые ей возможности. К тому же понимая, что после того, как повышение результатов достигнуто благодаря запрещенному препарату, обычные тренировочные средства, скорее всего, уже не дадут должного эффекта... Возможно, некоторые спортсмены и тренеры путают два суждения: «без допинга невозможно достигнуть максимально высокого результата» (т.е. когда все другие, физиологические возможности исчерпаны, спортивная карьера зашла в тупик) и «результаты не могут расти без допинга». Если по поводу первого суждения есть простор для дискуссий, то ложность второго очевидна.

**Связана ли проблема допинга с тем, что спорт стал, в значительной мере, коммерческим?**

Как мы уже отмечали, утверждение о том, что спорт когда-то был «чистым», а допинг возник лишь на этапе его коммерционализации, неверно. Привлечение в эту сферу больших материальных ресурсов само по себе не послужило первопричиной возникновения проблемы допинга, 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. Кроме того, разработка современных допинговых препаратов и методов – деятельность сама по себе весьма затратная, и пока в спорте не «крутились» большие деньги, возможности для нее было относительно немного.

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 допинга это радикально решит вряд ли. Максимум, замедлит разработку новых препаратов. Впрочем, не факт, что от этого их станут меньше применять – ведь разработку способов борьбы с допингом «уход» материальных ресурсов из этой сферы тоже неминуемо замедлит…

**Что означают принципы «фейр-плей» (честной игры)?**

Это набор этических правил, описывающих спортивное поведение. Принципы фейр-плей включают в себя

* Уважение к сопернику.
* Уважение к правилам и решениям судей — принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке.
* Допинг и любое искусственное стимулирование не должны влиять на результаты.
* Равные шансы — все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу.
* Самоконтроль спортсмена — сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка.

Данные принципы описывают поведение, достойное спортсмена, и отрицают победу любой ценой

**Какова распространенность допинга в современном спорте?**

По этому поводу встречаются самые разнообразные суждения, вплоть до того, что в современном «большом спорте» без допинга претендовать вообще не на что. Последнее, мягко говоря, сомнительно, но проблема, тем не менее, существует. Какова же ее распространенность? Ответить на этот вопрос со 100% достоверностью сложно – ведь те, кто прибегнул к допингу, обычно не горят желанием раскрывать данный факт, преуменьшают значимость этого явления, либо рассуждают по принципу «многие делают это, но я-то честный». А те, кто не прибегал, но и победы не достиг, зачастую занимаются самооправданием по схеме «все победители “сидят” на допинге, а я честный, потому и проиграл». Так что вряд ли стоит прислушиваться к различным сплетням и «страшилкам» на сей счет.

Лучше обратимся к объективным данным. Это статистика результатов анализа допинг-проб. Подчеркну, что на сегодняшний день процедуры отбора проб и методы обнаружения запрещенных препаратов весьма надежны, и не доверять этим данным оснований нет. Конечно, ошибки и злоупотребления возможны везде, но речь идет об ошибках в несколько процентов, а никак не о том, что результаты фальшивы чуть ли ни в большинстве случаев. Последнее, обоснованно заверяю, в сфере допинг-контроля на сегодня абсолютно невозможно. Итак, дисквалификацию по причине нарушения антидопинговых правил в России единовременно отбывает, в среднем, около 150 человек (точное количество постоянно меняется, посмотреть обновленные списки можно на официальном сайте Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)). Если учесть, что средний срок дисквалификации составляет 2 года, значит, в месяц «попадается», в среднем, 6-7 человек. А проб за тот же период берется порядка полутора тысяч. (Официальные отчеты о том, как эти пробы распределены по видам спорта, возрасту атлетов, регионам РФ, можно посмотреть на том же сайте).

*Если подавляющее большинство спортсменов запрещенные препараты не используют, то зачем же многие команды сопровождает специалист, дипломатично именуемый «фармаколог»?*

**Могут ли фармакологические препараты легально использоваться для улучшения спортивных результатов?**

Конечно, могут. Далеко не все препараты входят в число запрещенных. Так называемая фармакологическая поддержка активно используется в самых разных видах спорта. Не запрещены те препараты, которые напрямую не ведут к приросту спортивного результата и не представляют угрозы для здоровья. Это, например, витамины, а также разного рода общеукрепляющие средства, помогающие быстрее восстановиться после огромных спортивных нагрузок. Не требуют специального разрешения и большинство препаратов, используемых для лечения острых и хронических заболеваний – за исключением тех случаев, когда эти лекарства могут способствовать повышению спортивных результатов (если такая возможность принципиально существует – необходимо оформление специального разрешения на терапевтическое использование). Но важно помнить о нескольких нюансах. Во-первых, многие лекарства содержат не одно действующее вещество. Какое-то из них может оказаться запрещенным, со всеми вытекающими для спортсмена последствиями. Это, кстати, касается не только лекарств, но и так называемых биологически активных добавок. Во-вторых, коммерческое название лекарства чаще всего отличается от названия действующего вещества, а список запрещенных препаратов содержит как раз названия действующих веществ, а не самих лекарств. В-третьих, список запрещенных препаратов часто меняется, и то, что еще недавно применялось и не вызывало никаких вопросов, может неожиданно попасть под запрет и привести к дисквалификации. В-четвертых, если препарат для спортсменов разрешен, потому что не повышает спортивных результатов, из этого еще не следует, что он не может их понизить. Многие лекарства, эффективно помогая от тех или иных заболеваний, вместе с этим могут привести и к снижению спортивных достижений, важно грамотно взвесить такие риски и выбрать оптимальную схему лечения.

Подводя итог, отметим, что нюансов здесь очень много, так что никакая самодеятельность в области «фармакологической поддержки», и уж тем более самолечение для спортсменов неуместны. Этими вопросами должны заниматься высококвалифицированные профессионалы.

*«Профессионалы» - это, в смысле, работники антидопинговых служб, которым лучше всего известно, что их коллеги могут «поймать», а что останется незамеченным?*

**Верна ли точка зрения, что достигнуть высоких спортивных результатов без допинга невозможно в принципе?**

Такая точка зрения порой встречается, в том числе и среди опытных тренеров. Может, она и вправду имеет под собой какие-то основания, по крайней мере, в некоторых не олимпийских видах спорта, где нет отлаженных и систематических процедур допинг-контроля. Но предлагаю задуматься вот о каком нюансе. У призеров Олимпийских игр допинг-пробы берутся в обязательном порядке (не только, кстати, на состязаниях, но и в случайные моменты времени). И много ли среди этих проб положительных результатов? В среднем, менее 1 случая из 100. Верите ли Вы, что современные процедуры и методы допинг-контроля можно обмануть более чем в 99% случаев? Лично я, как специалист, специально занимающийся изучением этих вопросов, возможность для столь глобальной фальсификации категорически исключаю. А значит, вывод очевиден, подавляющее большинство спортсменов олимпийского уровня достигает победы БЕЗ допинга.

*А может, очевиден вывод не о «чистоте» большинства спортсменов, а о неэффективности и тотальной коррумпированности антидопинговых служб?*

**Различается ли острота проблемы допинга в разных видах спорта?**

Конечно, различается. Ведь в разных видах спорта для победы нужны совершенно разные физические качества, навыки, свойства психики. Отличается и тренировочный процесс, и тактика борьбы. Не существует такой «чудо-таблетки» или физиологической процедуры, которая бы в равной степени повысила сразу все возможности спортсмена. Кстати, даже если бы она и существовала, то оказалась бы с точки зрения роста результатов не очень эффективной: ведь спортсмену требуются не все возможности вместе и сразу, а именно те, что востребованы в его виде, пусть даже в ущерб остальным. Это сродни поиску так называемой «панацеи» - лекарства сразу от всех болезней.

Такая возможность занимала и продолжает занимать умы обывателей, но в медицине давно уже обоснована ее нелепость: ведь препарат тем эффективнее, чем более конкретное, адресное действие он оказывает. «Сразу от (или для) всего» - это значит, что мощного эффекта ни в чем конкретно не будет. Это примерно как пить витамин С против всех болезней.

Хуже, конечно, не станет (если не превысить рекомендуемую дозу), но и к существенному улучшению здоровья не приведет. Более распространен допинг в видах спорта, требующих преимущественно силу и/или выносливость, несколько менее – там, где акцент сделан на скоростных качествах, еще меньше – там, где победа определяется способностью к сложно координированным движениям. Допинг, позволяющий повысить результат в одном виде спорта, в других может оказаться бесполезным или даже вредным.

**Можно ли достигнуть высоких результатов**

**только благодаря допингу?**

Нет. Поясним, чем обусловлено это категоричное отрицание. Что, принципиально, может быть осуществлено для повышения результатов благодаря допингу?

Почти все эффекты сводятся к двум группам: либо происходит мобилизация всех ресурсов организма для демонстрации наилучшего результата в конкретный момент времени, либо регуляторные системы организма перестраиваются таким образом, чтобы расширить возможности для достижения этих результатов в будущем.

В первом случае мышцы все равно не смогут развить большее усилие, чем то, к которому они физиологически готовы. Да, в нужный момент они выдадут весь возможный результат (сходный эффект, впрочем, достижим и без «химии», благодаря хорошей психологической подготовке спортсменов). Но если мышцы изначально не подготовлены к соответствующей нагрузке путем тренировки, никакая внешняя стимуляция не заставит их сделать то, что физиологически невозможно. Такие попытки приведут лишь к травмам. То же самое касается и других систем органов (дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.).

Во втором случае – важно понимать, что запрещенные препараты и методы чаще всего не ведут к совершенствованию физических способностей как таковых, а лишь увеличивают восприимчивость к тренировочной нагрузке. Таблетка или инъекция сама по себе не сделает человека сильнее или выносливее, она лишь может повысить «отдачу» от тренировок.

Даже если представить себе, что появится возможность напрямую повышать возможности того или иного органа (например, благодаря «генному допингу»), с точки зрения спортивных достижений этот путь, мягко говоря, сомнителен.

К примеру, искусственно сделаешь мышцу сильнее – а она тут же оторвет связку, прочность которой осталась прежней. Или повысишь количество эритроцитов в крови – а сердце не справится с перекачкой такой крови, произойдет инфаркт. Тогда уж надо весь организм «переконструировать»…

Конечно, не все случаи допинга сводятся к приведенным выше примерам. Так, рассмотрим использование диуретиков в боксе или борьбе для того, чтобы попасть в другую весовую группу.

Конечно, в низшей группе состязаться проще, но есть два нюанса. Во-первых, злоупотребление диуретиками само по себе снижает физические возможности, во-вторых, если ваш уровень подготовки невысок, так вас и в низшей группе за милую душу «отмолотят». Так что если какие-то преимущества такой допинг и дает, то они частные, тактические. В первую очередь все равно важен уровень подготовки.

**Допинг всегда опасен для здоровья, или возможны исключения?**

Те или иные риски для здоровья есть всегда, хотя их величина, разумеется, может отличаться. Из запрещенных препаратов наиболее опасны быстродействующие стимуляторы и анаболические стероиды, относительно менее – пептидные гормоны и их аналоги, бета-2 антагонисты, диуретики. Опасность «кровяного допинга» можно оценить как среднюю, про «генный допинг» пока сложно сказать что-то определенное, т.к. он не вышел из стадии экспериментальных разработок. Хотя степень опасности, разумеется, зависит не только от того, какой запрещенный препарат или метод используется, но и от того, как это делается – насколько грамотно с медицинской точки зрения, с какой интенсивностью.

Проблема еще и в том, что для получения выраженного эффекта в плане улучшения спортивных результатов многие препараты приходится принимать в дозах, многократно превышающих терапевтические. А при существенном превышении рекомендуемой дозы ядом может стать и обыкновенная таблетка с витамином.

**Допинг – это собственное решение спортсмена, или к такому шагу чаще подталкивают окружающие?**

Спортсмены публично признают собственную ответственность за нарушение антидопинговых правил крайне редко. Куда чаще приходится слышать объяснения, что виноват кто-то другой.

Например, врач, прописавший им препарат, в составе которого «вдруг» оказался запрещенный компонент. Или тренер, угрожавший удалением из сборной, если атлет откажется выполнять предписание употреблять какой-нибудь «препарат для восстановления» неизвестного состава. Или повар, подмешавший что-то в пищу. Или соперник, каким-то путем подсыпавший спортсмену в еду или питье запрещенный препарат, стремясь таким образом избавиться от конкурента. Или производитель одной из широко рекламируемых в последнее время «биологически активных добавок», не указавший на этикетке полный состав препарата (такие случаи нередки, так что будьте с подобными добавками крайне осторожны). Или даже офицер допинг-контроля, намеренно подменивший (а может, и случайно, по собственному разгильдяйству перепутавший) пробу. Вариантов объяснения может быть очень много.

Сложно сказать, в какой мере они соответствуют действительности, или, что более вероятно, это просто попытки оправдаться если не в глазах антидопинговых служб, то хотя бы в глазах широкой публики. Побудить считать себя не мошенником (кем, в сущности, и является потребитель запрещенных препаратов), а невинной жертвой, вызвать не осуждение, а сочувствие.

Возможно, в каких-то случаях обнаруживаемые в моче или крови спортсмена запрещенные препараты и вправду попадают без его ведома, в результате чьего-то злого умысла или ошибки. Или с ведома спортсмена, но по принуждению или в результате психологической манипуляции, то есть решение не было его собственным выбором. Но важно помнить, что ответственность за это несет все равно сам спортсмен. Это как раз тот случай, когда незнание не освобождает от ответственности. Если даже удастся доказать (что на практике довольно сложно), что запрещенный препарат дал без ведома спортсмена или принудил принять тренер, врач или кто-то еще, тех наказать могут, но и спортсмен от дисквалификации все равно не уйдет. Поэтому спортсмену нужно быть очень бдительным в отношении всего, что он потребляет.

Такие рекомендации, как, скажем, потреблять напитки только из фабрично запечатанной упаковки, для атлета высокого уровня – не пустой звук, ведь подброшенная в бокал «доброжелателем» таблетка может поставить крест на спортивной карьере.

*А как же в таком случае поступать с продуктами, которые в принципе не бывают в заводской упаковке?*

**Что такое запрещенные препараты, на основании чего вещества относят к этой группе?**

Список запрещенных препаратов составляется и публикуется каждый год Всемирным антидопинговым агентством, обновленная версия вступает в силу с 1-го января следующего года. Вот основные признаки, с опорой на которые принимают решение о включении препаратов в этот список:

* Потенциальная опасность такого препарата или действия для здоровья. Не обязательно это риски, проявляющиеся немедленно. Последствия могут быть отсрочены на много лет, а потому особенно опасны – ведь пока человек прибегает к допингу, у него возникает иллюзия, что все благополучно и никаких проблем нет, а вот когда они станут заметны – будет уже поздно что-либо изменить...
* Оказание такого воздействия, которое дает спортсмену необоснованные (т.е. не связанные ни с его индивидуальными качествами, ни с приложенными личными усилиями, ни с методикой тренировки) преимущества перед соперниками. Это примерно так в ситуации, если все будут бежать, а кто-то рядом поедет на велосипеде, и медаль за более быстрое прохождение дистанции отдадут именно ему.
* Запрещенное вещество является либо вообще неестественным для организма, либо применяется в дозах, которые многократно превышают естественную, физиологическую норму. Или, если речь идет о действиях (скажем, переливании крови с целью повышения спортивных возможностей), они выходят за рамки тех естественных функций, которые свойственны нашему организму.

Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета подчеркивает, что к допингу относится применение биологически активных веществ, способов и методов искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочное воздействие на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

**Как быть, если спортсмену требуется применять запрещенный препарат по медицинским показаниям?**

Существуют специальная процедура оформления разрешения на терапевтическое использование запрещенной субстанции, описанная в Международном стандарте по терапевтическому использованию.

Если спортсмен входит в состав т.н. регистрируемого пула тестирования своей международной федерации (это список спортсменов, обычно наиболее высокого класса, которые могут быть подвергнуты допинг-контролю в любое время, в т.ч. и вне соревнований) или участвует в крупном международном состязании, то запросы от таких спортсменов рассматривает их международная спортивная федерация. Запросы от остальных категорий спортсменов рассматривает Комитет по терапевтическому использованию Российского антидопингового агентства. Необходимо совместно с лечащим врачом заполнить специальный бланк запроса на терапевтическое использование. К запросу следует приложить результаты инструментальных и лабораторных исследований спортсмена, а также указать, почему незапрещенные в спорте средства не подходят для лечения спортсмена. При положительном решении спортсмен получает право использовать препарат, входящий в список запрещенных, в соответствии с теми условиями, которые указаны в разрешении.

К сожалению, не исключены ситуации, когда какой-то запрещенный препарат требуется спортсмену для экстренной помощи, и оформлять официальное разрешение на его использование времени нет. Или, к примеру, спортсмен попадает в больницу в бессознательном состоянии, и там ему вводят такой препарат, вообще не зная, что тем самым могут подвести его под «удар» антидопинговых служб. Впрочем, если в подобных случаях спортсмен, сдавая пробу, честно информирует антидопинговые службы об этом факте и может подтвердить обстоятельства документально, обычно к нему не применяют суровые санкции, дело ограничивается предупреждением либо минимальным наказанием.

**Правда ли, что некоторые спортсмены симулируют болезнь, чтобы получить возможность легально использовать запрещенные препараты?**

Такая точка зрения распространена достаточно широко и, возможно, имеет под собой некоторые реальные факты. Так, в олимпийских сборных многих стран 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 для здоровых спортсменов запрещены. Получается, легально получить незаслуженное преимущество с помощью допинга можно, всего лишь предъявив фальшивую справку о болезни?!

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 допинга, а… как доказательство того, что при четком соблюдении медицинских рекомендаций астма практически не ограничивает жизненные 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 больных», 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. Подобные ситуации могут наблюдаться и по отношению к другим заболеваниям. 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.

**Что такое анаболические стероиды, почему их использование – самое частое нарушение антидопинговых правил?**

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. Эти препараты получили широкое распространение в первую очередь потому, что они производят не краткосрочное «подстегивание» организма, а реально повышают в долговременной перспективе его функциональные возможности, пусть и ценой ряда побочных эффектов. Во-первых, эффект может накапливаться на протяжении многих лет, во-вторых, употребление таких препаратов относительно проще скрыть (можно прекратить их прием задолго до соревнований, где планируется тестирование – препараты из организма успеют бесследно уйти, а эффект останется).

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).

**Почему в число запрещенных препаратов попадают 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).

Подобные 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.

**Что такое 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 (например, в случае бронхиальной астмы), в других формах они однозначно запрещены.

**Зачем некоторые спортсмены прибегают**

**к стимуляторам, почему это запрещено?**

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.

**Как связаны проблемы допинга и наркозависимости?**

Наркозависимость и допинг – явления, носящие во многом сходный характер. В некоторых случаях наркотики сами по себе могут выступать в качестве допингов (соответствующая группа веществ упоминается и в их классификациях), что, впрочем, не очень типично. Чаще встречается использование в качестве допинга таких веществ или процедур, которые сами по себе зависимость не вызывают, или же ее проявления незначительны. В случае употребления наркотиков на ранних стадиях развития зависимости основной целью этого является получение необычного опыта, положительных переживаний и т.д., а впоследствии начинает доминировать стремление уйти от тех страданий, что начинает причинять отсутствие наркотика.

При прибегании к допингу же доминирует мотивация, связанная с получением любой ценой спортивного результата. С наркоманией их роднит установка пользователя о допустимости использования химической субстанции с целью искусственного изменения состояния организма. В этом плане допинг может психологически «открыть ворота» перед будущими пробами наркотиков.

**Есть ли основания относить к допингу курение табака?**

Табакокурение не относят к допингу ни в одном виде спорта, и вряд ли табак окажется включен в список запрещенных препаратов в будущем. Ведь допинг – это то, что способствует росту результатов, дает одним атлетам необоснованные преимущества перед другими.

Курение же, снижая физиологические возможности организма, ведет как раз к ухудшению спортивного результата, никаких преимуществ оно дать заведомо не может. Даже те эффекты, которые курильщики подчас воспринимают как положительные (так, некоторые отмечают, что курение помогает успокоиться, либо препятствует набору лишнего веса) в реальности имеют под собой физиологические механизмы, связанные с компенсаторной реакцией организма на отравление. К росту результатов это, разумеется, не ведет.

Да, курить спортсменам часто запрещают (так, в уставах многих спортивных школ за курение предусмотрено отчисление), но не потому, что это допинг, а потому, что таким путем человек снижает рост результатов и не оправдывает средства, вкладываемые в его подготовку. А еще потому, что это неэтично, мешает другим участникам тренировок и состязаний, а также создает негативный имидж спорта в глазах общественного мнения.

В романе «Двенадцать стульев» есть эпизод, когда Остап Бендер рассказывает, как знаменитый шахматист Ласкер якобы дошел до того, что «с ним стало невозможно играть. Он обкуривает своих противников сигарами. И нарочно курит дешевые, чтобы дым противнее был. Шахматный мир в беспокойстве». Это фантазия, конечно. Но в реальности вряд ли кто-то хотел бы оказаться в подобной ситуации, поэтому на состязаниях курить и не разрешают.

*Если в курении нет никакой пользы, а один лишь вред, то почему некоторые люди все-таки начинают курить? Потому, что все они дураки, или есть более веские причины?*

**Алкоголь – это допинг, наркотик, или и то, и другое?**

В некоторых видах спорта употребление алкоголя в соревновательный период отнесено к допингу и запрещено. Это обусловлено либо тем, что он может способствовать росту результата (так, он запрещен в стрельбе, т.к. в небольших дозах способен повысить ее точность), либо тем, что состояние опьянения резко повышает опасность для самого спортсмена и окружающих (к примеру, авто- и мотоспорт), либо обоими причинами (как в единоборствах).

Вместе с тем во многих видах спорта спиртные напитки формально не запрещены даже в соревновательном периоде. Другой вопрос, что здравомыслящий спортсмен употреблять их в больших дозах в соревновательном периоде и, тем более, непосредственно перед стартом не станет (стакан хорошего вина вечером после ответственного выступления – не в счет). Ведь к победе это не приблизит, а вот помешать ей может вполне.

Вне соревновательного периода употребление алкоголя антидопинговыми правилами не запрещено. (Правда, такие запреты могут быть обусловлены другими механизмами – например, внутренним распорядком спортивных школ или отдельным пунктом в контракте, который подписан со спортсменом).

Ведь к росту результативности тренировок употребление алкоголя не ведет, скорее наоборот. В этом смысле пьющий спортсмен, в отличие, скажем, от «подсевшего» на стероиды, не имеет никаких преимуществ перед трезвенником. Есть и еще одна причина, почему алкоголь бессмысленно включать в перечень препаратов, запрещенных вне соревнований – даже в больших дозах он бесследно удаляется из организма менее, чем за сутки, и проба, взятая после финиша, все равно не позволит установить, употреблялось ли спиртное несколько дней назад.

А является ли алкоголь наркотиком? Строго говоря, нет. Во-первых, его действие основано на несколько других физиологических механизмах, во-вторых, он не относится к таким препаратам с юридической точки зрения. Хотя, конечно, зависимость от алкоголя тоже возможна.

**Почему в число запрещенных препаратов попадают 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.

**Что такое «кровяной допинг»?**

Это 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).

**Существует ли генный допинг, или это очередная «страшилка»**

**на тему генно-модифицированных организмов?**

Это 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…

**Что такое допинг-контроль, как он происходит?**

Это процедура контроля спортсменов на предмет наличия в организме запрещенных препаратов или их следов. Вот как она происходит (описание процедуры цитируется по сайту [www.anti-doping.ru](http://www.anti-doping.ru)). «В первую очередь нужно знать, что спортсмен может быть отобран для прохождения процедуры допинг-контроля в любом месте (месте жительства, на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах или любом другом месте). Отказ от прохождения процедуры является нарушением антидопинговых правил, что влечет за собой санкции в отношении спортсмена.

Процедура начинается с того, что представитель антидопинговой организации уведомляет спортсмена о том, что ему необходимо пройти тестирование и просит расписаться в специальном уведомлении. После этого спортсмен должен постоянно оставаться в поле зрения инспектора допинг-контроля (или шаперона) и пройти на пункт допинг-контроля. Спортсмен не имеет право покидать пункт допинг-контроля без согласия инспектора допинг-контроля и без сопровождения спортсмена. Поэтому, если спортсмену необходимо идти на процедуру награждения, не уходите, не предупредив инспектора. На пункте допинг-контроля спортсмен может пить воду (не более 1,5 л.) для ускорения самой процедуры (рекомендуется пить воду из не вскрытой емкости заводской упаковки). Важно: тестирование не закончится, пока спортсмен не предоставит необходимый объем биоматериала!

Когда спортсмен готов предоставить необходимый объем биоматериала (минимум 90 мл), он должен проследовать вместе со свидетелем отбора пробы (им может быть инспектор допинг-контроля) того же пола, что и спортсмен в туалет. Если спортсмен предоставил необходимый объем биоматериала, то его попросят разделить пробу на две части – 30 мл. в емкость «В» (емкость с синей этикеткой), и 60 мл. в емкость «А» (емкость с красной этикеткой). После этого происходит заполнение протокола допинг-контроля, в котором указывается принимал ли спортсмен какие-либо препараты, витамины или биологически активные добавки за последние 7 дней, а также были ли переливания крови за последние полгода. В протоколе допинг-контроля расписываются все, кто принимал участие в самой процедуре (спортсмен, инспектор допинг-контроля, представитель спортсмена, шаперон, свидетель отбора пробы). Копия протокола допинг-контроля остается у спортсмена. После этого проба транспортируется в лабораторию для исследования».

В некоторых случаях, по усмотрению антидопинговых служб, спортсмену может быть предложено сдать анализ не мочи, а крови.

**Можно ли обмануть допинг-контроль?**

Теоретически такие возможности не исключены. Фальсификация результатов может произойти на разных уровнях. 1 – использовать такие дозировки, комбинации и схемы приема препаратов, что это не приведет к обнаружению: например, прекращать прием за 2 месяца до предполагаемого взятия допинг-пробы. 2 – применять суперсовременные препараты и физиологические методы, надежные способы обнаружения которых пока не разработаны. 3 – подменить пробы (на практике это почти нереально). 4 – вступить в незаконные договренности с теми, кто осуществляет допинг-контроль. Не будем вдаваться в домыслы, насколько часто происходят подобные фальсификации – достоверные факты такого рода, во всяком случае, нам не известны, а пускаться в фантазии и воспроизводить сплетни в таких вопросах не вполне уместно. (Кстати, а задумайтесь, откуда берутся такие сплетни – не потому ли они столь живучи, что если кто-то проигрывает на состязаниях, то ему зачастую психологически комфортнее объяснить это не собственными недоработками, а тем, что соперник якобы применил допинг)? Но, по нашему убеждению, если проблема фальсификации результатов допинг-контроля и существует, то она не носит массовый характер, речь идет о каких-то единичных случаях. Современные методы обнаружения запрещенных препаратов весьма надежны, а процедуры допинг-контроля имеют серьезную защиту от фальсификации. Даже если разово обман и удастся, рано или поздно истина все равно раскроется. Есть такая пословица: «Сколько жулик ни ворует, а тюрьмы не минует». Тюрьма, конечно, за допинг в большинстве случаев не грозит, но дисквалификация и публичный позор – тоже наказание серьезное...

Хотелось бы обратить внимание еще вот на какой нюанс: даже если обмануть окружающих иногда удается, сам себя-то не обманешь. Все равно в глубине души спортсмен будет знать, какова реальная цена его «победы». И, если он не до конца утратил способность объективно воспринимать сам себя, то самоуважения, удовлетворения и радости такая ситуация не принесет.

Кто и какую ответственность несет в случае обнаружения допинга?

**Имеет ли право спортсмен сам решать, прибегать ли к допингу?**

Порой встречается убеждение, что человек совершенно свободен, сам распоряжается собственной судьбой, и поэтому может решить, что ему делать, а что – нет, даже если это является нечестным, вредным и опасным для здоровья, а то и для жизни. Так, многие наркоманы искренне уверены, что прием наркотиков – сугубо их личное дело и собственный выбор, поэтому никто не может вмешиваться в это, запрещая им такие действия. Может быть, можно так же рассуждать и про допинг? Чтобы обоснованно ответить на этот вопрос, порассуждаем, к каким последствиям приводят подобные действия, кого они касаются. Ведь человек и вправду свободен, но только там, где речь идет о его сугубо личной жизни, без влияния на окружающих. А как только вступают в действие общественные интересы, начинают действовать непреложные правила, законы. Как гласит народная мудрость, «твоя свобода размахивать руками заканчивается ровно там, где начинается мой нос».

Именно в этом и состоит принципиальная разница между наркоманом и спортсменом, прибегающим к допингу. Наркоман, в конечном итоге, делает хуже только себе и своим близким. Уровень ответственности спортсмена же принципиально иной. Попавшись на допинге, он «подставляет» свою команду, город, страну, дискредитирует свой вид спорта. Приводит, в конце концов, к бездарной пропаже материальных средств, вложенных в его подготовку (воспитать спортсмена высокого уровня – задача отнюдь не из дешевых). Вот и решайте, имеет ли он моральное право принимать свободное решение в пользу допинга, просто потому, что ему так захотелось…

**Может ли проблема допинга быть решена**

**полностью и окончательно?**

Наверно, это вопрос из той же серии, что и знаменитая дилемма военной истории о том, что сильнее – снаряд или броня, призванная от него защищать (варианты: меч и доспех, бомба и бомбоубежище, ракета и средства противоракетной обороны, и еще масса подобных примеров). Истина в том, что средства нападения и защиты развиваются параллельно. Стоит появиться более прочной броне, как следом изобретают и снаряд, способный ее пробить, и наоборот, появление более совершенных боеприпасов вызывает прогресс в защитных приспособлениях. На короткое время что-то одно может взять верх, но в долгосрочной перспективе это сбалансированные процессы, две стороны одной медали. То же самое происходит и в сфере допинга: эти средства и методы развиваются параллельно и примерно в одном темпе со способами их обнаружения и пресечения. Более того, темп развития допинга даже несколько превосходит борьбу с ним: обычно сначала появляются новые препараты, а лишь потом – способы их обнаружения.

*Имеет ли вообще смысл говорить о возможности полного и окончательного решения проблемы допинга, если никто не может дать полный и окончательный ответ, что же и почему считать допингом, а что все-таки допустимо, хотя тоже может дать необоснованные преимущества?*

**Не является ли борьба с допингом лишь способом заработка денег, не имеющим к спорту никакого отношения?**

Есть народная мудрость: «О чем бы человек ни говорил, на самом-то деле он говорит либо о любви, либо о деньгах». Может, это звучит слишком утрированно, но значительная доля истины, если вдуматься, в таком суждении есть. Наша деятельность обусловлена либо привлекательностью самого этого процесса, либо положительными последствиями - в частности, в виде материальных благ. В идеальном случае первое и второе совпадают. Но применительно к антидопинговой работе, думаю, чаще преобладает все-таки второй компонент – что можно найти такого уж привлекательного, к примеру, в процессе взятия проб мочи и их последующего анализа? Может, кто-то занимается этим только исходя из желания поддерживать идеалы честного спорта, но чаще люди все-таки мыслят более приземлено. Да, антидопинговая работа (как, впрочем, и другая) – это способ зарабатывания денег, возможность построить карьеру, обеспечить себя и своих близких. Но разве в этом есть что-то предосудительное? Вопрос не в том, занимаются ли борьбой с допингом ради денег или из каких-то иных соображений, а в том, нужно ли это спорту, да и обществу в целом, приносит ли пользу. Надеюсь, в ответах на предыдущие вопросы мне удалось убедить читателей, что это необходимо и полезно.

*Существуют тысячи способов заработать деньги. Что же побуждает некоторых людей выбрать именно тот из них (кстати, далеко не самый простой и доходный), который связан с антидопинговой работой?*

**А может, допинг нужно просто разрешить, и проблема**

**исчезнет сама собой?**

Прежде чем принимать какое-либо решение, необходимо спрогнозировать, к каким последствиям оно приведет, и оценить их. Представим себе, что допинг в спорте официально разрешен, все контрольные мероприятия отменены, и порассуждаем, что за этим, скорее всего, последует.

* Препараты и методы, ныне входящие в число запрещенных, использоваться будут, снятие запрета к отказу от них не приведет. Ведь борьба за рекорды, за результат останется. И если существуют какие-то средства, способные дать в ней преимущества, к тому же доступные вполне легально – разумеется, будут и те, кто ими воспользуется. Ссылки на риск для здоровья сами по себе не могут привести к полному отказу от чего-либо, всегда найдутся те, кто осознанно пойдет на этот риск. За примерами далеко ходить не надо: опасность курения для здоровья общеизвестна (предупреждающая надпись находится на каждой пачке сигарет), но все равно находятся те, кто приобщается к курению. И это несмотря на то, что курение, как мы уже обсуждали, не дает каких-либо реальных преимуществ, оно приносит только вред. А если будет какая-нибудь чудо-таблетка, применение которой хоть и несет потенциальную угрозу, но способно дать и краткосрочный положительный эффект, улучшить спортивную форму – конечно, найдутся и желающие ее употребить.
* Во многих видах спорта сложится ситуация, когда победить без использования допинга станет в принципе невозможно. Ведь если какой-то препарат или метод действительно дает существенное преимущество, то те, кто не использует его, окажутся не в состоянии одолеть в конкурентной борьбе тех соперников, которые к нему прибегнули. Реальностью станет ситуация, которой и сейчас иногда пугают начинающих спортсменов : дескать, победить без «химии» заведомо невозможно, если хочешь быть успешным в спорте – ты обязан пользоваться ей, даже прекрасно понимая, к каким негативным последствиям для организма это приведет. Будет выбор – или сознательно пожертвовать здоровьем, или уйти из сферы спорта.
* Повсемсетное или почти повсеместное использование допинга приведет к резкому ухудшению общественного мнения о спорте. Он станет ассоциироваться не с честной борьбой, а с состязаниям «биороботов», которые побеждают благодаря не личным способностям и усилиям, а лишь тому, что их «напичкали» какими-то препаратами. Занятия спортом будут восприниматься как деятельность, которая не служит методом самосовершенствования, а лишь губит здоровье. Большинство родителей не захотят отдавать детей в спортивные секции, и вообще к такой деятельности будет прививаться отношение как к чему-то недостойному приличного человека. Большинство спонсоров откажутся финансировать эту сферу, чтобы не испортить таким путем собственный имидж – а значит, резко уменьшатся доступные средства для строительства спортивных сооружений, разработки нового инвентаря, тренировки команд. Впрочем, какой-то интерес к спорту в обществе все равно останется, но это будет, скорее, любопытство наподобие того, что вызывает хроника «скандалы» в светских новостях из «желтой прессы».

А теперь, подумав о таких последствиях, решите сами, нужно ли в спорте разрешить допинг, или лучше все-таки проводить политику на последовательную борьбу с ним.

*А может, запрет допинга лишь усиливает риск для здоровья спортсменов, заставляя их принимать вместо надежных и проверенных препаратов новые, с неизученными побочными эффектами, но пока еще не запрещенные?*

**Как следует относиться к проникновению допинга**

**в детско-юношеский спорт?**

По нашему убеждению, резко отрицательно. Это связано с несколькими причинами.

* Во-первых, риски для здоровья детей и подростков, связанные с приемом запрещенных препаратов, выражены ярче, чем у взрослых. Последствия для растущего организма могут быть сильно отдалены во времени и непредсказуемы.
* Во-вторых, проникновение проблемы в эту сферу крайне отрицательно сказывается на имидже спорта. Доходит до того, что в некоторых видах многие родители вообще отказываются отдавать детей в секции со ссылкой на распространенность «химии» и нежелание рисковать здоровьем ребенка.
* В-третьих, употребление детьми препаратов, искусственно стимулирующих рост результатов, приводит к тому, что после этого снижается эффективность воздействия обычных тренировочных средств. Достигая взрослости, такой спортсмен чаще всего уже оказывается «отработанным материалом», не имеющим дальнейших перспектив.
* В-четвертых, в детско-юношеском спорте допинг, объективно рассуждая, не очень-то и нужен, ведь потенциал роста результатов еще не исчерпан и без него. Да, этот процесс можно чуть-чуть ускорить, но ценой последствий, описанных в первых трех пунктах.

Если спортсмен прибегает к допингу на вершине своих достижений, в ситуациях, когда естественные возможности роста результатов исчерпаны, а до крупной победы рукой подать – этот факт можно если не оправдать, то хоть как-то понять. В детско-юношеском же спорте допинг однозначно достоин резкого осуждения.

**Заключение**

Завершая разговор о проблеме допинга, резюмируем, почему спортивная победа, полученная с его помощью, приносит обладателю мало удовлетворения, да и вообще, в сущности, является бессмысленной.

1. Потому, что в глубине души спортсмен понимает, что эта победа достигнута не благодаря собственным способностям и усилиям, а с помощью внешнего вмешательства. И сделано это, к тому же, заведомо нечестным путем. Можно обмануть окружающих, но куда труднее обмануть самого себя, убедив в том, что это успех действительно твой... А если это не так, на самом деле он является достижением фармакологии – чему ж тут радоваться-то, да и причем здесь вообще ты?!
2. Потому, что даже если такая победа и принесет какую-то радость, она всегда будет омрачена страхом разоблачения. И страх этот, надо сказать, вполне реальный. Методы выявления допингов весьма надежны, риск разоблачения велик. А это означает лишение победы, публичный позор и, скорее всего, длительную дисквалификацию. Это официальные следствия, но ведь помимо них есть еще и сугубо личное – а именно, утрата уважения к себе...
3. Потому, что, хочешь ты этого или нет, близкие для тебя люди все равно узнают, каким способом ты достиг успеха. Может, ты слышал такую пословицу: «Слух распространяется быстрее, чем звук». Это действительно так, и не тешь себя иллюзией, что информация о твоих «слабостях» останется тайной. Кто-то ведь все равно об этом будет знать – как минимум, тот, кто дал тебе допинг (да и ты сам, скорее всего, расскажешь об этом кому-то из близких людей). А дальше, скорее всего, произойдет то, что описано в известной детской песенке: «По секрету всему свету, что случилось, расскажу». Кто-то с кем-то «по секрету» поделится, тот передаст информацию дальше – и очень скоро все вокруг будут знать, чем на самом деле предопределены твои достижения. А если твой путь к успеху подразумевал обман, знающие об этом и относиться к тебе будут соответствующим образом – как к человеку нечестному и, в общем-то, подлому. Даже если в лицо тебе это никогда не скажут, все равно в глубине души уважать не станут.
4. Потому, что расплата все равно настанет. Если даже не в форме дисквалификации, так точно в форме ухудшения здоровья. Молодые об этом обычно не задумываются, но с возрастом начинают понимать, что серьезные проблемы со здоровьем не компенсируют никакие материальные блага. Как гласит народная мудрость, «здоровье – еще не все, но все без здоровья – ничто».

Допинг – это, прежде всего, проблема нравственного выбора. Теоретически в карьере каждого спортсмена могут возникнуть ситуации, когда у него будет возможность прибегнуть к запрещенным препаратам, а то и кто-то будет прямо склонять к этому. Такие моменты – своего рода точки выбора жизненного пути, ведь в зависимости от того, какое решение примет человек, его дальнейшая судьба может сложиться совершенно по-разному. Но в любом случае нужно помнить, что какие бы то ни было внешние факторы, еще не могут однозначно предопределять поведение, ведь их влияние преломляется через наши психологические установки и убеждения. У нас всегда есть возможность совершить выбор, и за него неизбежно приходится нести ответственность.

***Грецов Андрей Геннадьевич***

**За спорт**

**без допинга.**

**Вопросы и ответы**

Научно-методическое пособие

для тренеров и спортсменов

*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.*