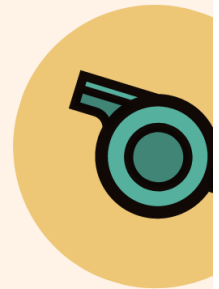




АНТИДОПИНГОВО
РЪКОВОДСТВО ЗА
УЧИТЕЛИ ПО ФВС



АНТИДОПИНГОВ ЦЕНТЪР

СОФИЯ, БЪЛГАРИЯ

УЛ. НИКОЛА ГАБРОВСКИ 1

WWW.ANTI-DOPING.GOVERNMENT.BG

АНТИДОПИНГОВО РЪКОВОДСТВО ЗА УЧИТЕЛИ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ВЪВЕДЕНИЕ

Целта на Ръководството за антидопингово обучение е да подкрепи развитието, изпълнението, разпространението на ефективно антидопингово обучение в общообразователните училища. Ръководството има за цел да насърчи учителите по физическо възпитание и спорт да поставят акцент върху положителното въздействие на физическата активност и да повишат осведомеността сред подрастващите чрез промотирането на основните принципи на спорта като превантивна мярка срещу употребата на допингиращи средства.

Основен фактор за успеха на която и да е превантивна програма се основава на ефективното предоставяне от обучен персонал и информираността за нагласите и ценностите на съответната целева група. Задължително е да се гарантира, че всеки учител по физическо възпитание има базови познания за борба с допинга и че се разпространява последователна и точно информация.

В исторически план антидопинговите усилия се фокусираха върху откриването и възпирането на допинга в състезателния спорт чрез Национални антидопингови организации (НАДО, англ. NADO). Всепризнато е, че допингът извън елитните и състезателни спортни системи е потенциално нарастващо и проблематично явление, което може да се превърне в сериозен проблем за общественото здраве и обществото като цяло.

Що се отнася до спортните дейности в училищна възраст, те имат голяма роля за социалното приобщаване на младите хора. Затова е толкова важно въвеждането на мерки за популяризиране на понятието активен и здравословен начин на живот чрез националните системи за образование и обучение, включително и чрез обучението на учители.

Възможностите за двигателна активност на учениците и участието им в спортни дейности са пряко обвързани със здравословното им състояние. Спортът трябва да се разглежда и като възможност за превенция срещу увеличаването на тютюнопушенето, употребата на алкохол и наркотици, и като условие за преодоляване на неблагоприятните тенденции в здравословното състояние на подрастващите, последици от недостатъчната двигателна активност. Мотивирането за участие в спортни дейности и създаване на позитивна нагласа към спортните занимания са ефективен инструмент за борба с агресивното поведение, вредните навици и последиците от намалената двигателна активност. Чрез участието в организирани спортни дейности се създават значими ценности, които подпомагат развитието на знанията, мотивацията, уменията и готовността за полагане на лични усилия.

Спортът, обаче, е изправен пред редица заплахи, като: допинга, насилието, корупцията, дискриминацията, расизма, измамите, от които спортистите и спортуващите в свободното време трябва да бъдат предпазени. И да бъдат възпитавани в нетърпимост към всички тези негативни явления.

Политиката в областта на спорта за учащите е насочена към оптимизиране на двигателния режим, създаване на нагласа за здравословен начин на живот и мотивация за занимания със спорт и изява.

Важен акцент за гарантиране опазването на здравето на спортуващите и толерантното поведение в спорта е свързан с информираността и създаването на условия за превенция срещу употребата на забранени субстанции и методи чрез превантивното антидопингово обучение на учащите в различните образователни степени.

Тема 1: ЩО Е „ДОПИНГ“?

Допингът е проява на едно или повече от нарушенията на антидопинговите правила.

Антидопинговите правила, подобно на състезателните, са спортни правила, уреждащи условията, при които се осъществява спортна дейност. Спортистите или други лица ги приемат като условие за участие в тренировъчна и състезателна дейност и са длъжни да ги спазват. Допингът в спорта като понятие не се ограничава само до наличие на забранена субстанция в уринна и/или кръвна проба.

Нарушенията на антидопинговите правила са:

1. Наличие на забранена субстанция в уринната или кръвна проба на спортист.
2. Употреба или опит за употреба от спортист на забранена субстанция или забранен метод.
3. Отказ от вземане на допинг проба.

Спортист, който отказва да предостави проба, след като е бил уведомен, че е бил избран за допингов контрол, извършва нарушение на антидопинговите правила.

4. Нарушаване на изискванията, свързани със задължението на спортиста да бъде на разположение за извънсъстезателно тестване.

Нарушаването на изискванията, свързани със задължението на спортиста да бъде на разположение за извънсъстезателно тестване, включително и неуспешното подаване на информация за местонахождението и пропуснатите проверки, които се декларират въз основа на правила. Всяка комбинация от три пропуснати проверки и/или неуспешно предоставяна информация за местонахождение, извършени в срок 12 месеца, съгласно установеното от антидопинговите организации с юрисдикция върху спортиста.

5. Фалшифициране или опит за фалшифициране, на която и да е част от процедурата за допингов контрол.

Фалшифицирането или опитът за фалшификация на която и да е част от процедурата за допингов контрол, всяко компрометиращо процедурата за допингов контрол поведение, което не е включено в определението за забранен метод; фалшифицирането включва (но не само) умишлена намеса или опит за намеса в работата на служител на екип за антидопингов контрол чрез

предоставяне на заблуждаваща информация на антидопингова организация, както сплашване или опит за сплашване на потенциален свидетел.

6. Притежаване на забранени субстанции или забранени методи.

Състезател може да бъде обвинен в нарушение на антидопинговото правило, ако е установено, че притежава забранено вещество. Това означава, че на спортиста не му е позволено да притежава забранени субстанции, дори ако не ги е използвал. Спортистът или спортно-техническо лице имат право да притежават забранена субстанция/ метод при спазването на определени условия.

7. Трафик или опит за трафик на забранена субстанция или забранен метод.

8. Прилагане или опит за прилагане за забранена субстанция или забранен метод върху спортист.

Спортно-технически лица спрямо спортист или спортист спрямо друг спортист, които прилагат забранена субстанция и/или метод нарушават антидопинговите правила и подлежат на санкции. Особено високи са санкциите за такива лица, които прилагат забранена субстанция и/или метод върху непълнолетни лица.

9. Оказване на помощ, съдействие, съучастие, подстрекаване, подбуждане към нарушение на антидопинговите правила.

10. Професионално или свързано със спорта сътрудничество на спортист със спортно-техническо лице, което изтърпява наказание лишаване от права, наложено от антидопинговата организация.

Защо се употребяват допингиращи средства?

Спортистите употребяват непозволените в спорта средства и методи за по бързо възстановяване след тежки тренировки, за повишаване на работоспособността, подобряване на представянето си в състезания. При употребата на допингиращи средства целта е винаги една – на всяка цена да се представи спортуващият по-добре от другите. Често пъти финансовите награди, славата и медалите изкушават спортистите да вземат неправилни решения и по този начин да поемат големи рискове. Смята се, че допингът дава предимство за „бърза“ спортна кариера, скъсявайки дългия път на изтощителни тренировки. Понякога очакванията на самия спортист или очакванията от страна на треньори и родители за добрата му реализация внасят огромно напрежение и подтикват спортиста да направи опит да отговори на тези очаквания. В други случаи, за излекуване на получена травма от спортист, спортно-техническите лица, които го обгрижват, могат да му предложат да използва непозволените средства и методи, с които може да бъде преодоляна болката или пък да се ускори възстановителния процес.

Много от веществата, използвани в спорта в свободното време, вероятно ще бъдат намерени в елитен спорт и обратно, но това все още не е доказано правилно. Нещо повече, мотивациите за употреба на допинг са различни.

Спортуващите в свободното време употребяват допинг вещества, за които се смята, че спомагат за постигане на желания видим краен резултат от тренировките/ изграждане на по релефни мускули или отслабване/. Това

поставя под риск здравословното състояние на нацията и се превръща в сериозно предизвикателство пред обществото.

Задачи към учителя:

- да се даде определение за допинг и мотивите за използването на допинг;
- да се запознаят учениците с етичните и здравословни съображения за забрана на употребата на допинг;
- да се запознаят учениците с някои видове допингиращи субстанции;
- да се запознаят учениците със страничните ефекти върху здравето при злоупотреба с допингиращи средства;
- да се обсъди участието на родителите в посещаване на интернет сайтове за продажба на стимулиращи средства, както и допитване до компетентно лице за ефектите от употребата на тези средства.

Въпроси към учениците - дискусия:

- Какво мислите за някой спортист, за когото сте разбрали, че е с положителна допинг проба, т.е. спортист, който е употребил допинг ?
- Как бихте се почувствали, ако разберете, че вашият опонент в спорта мами, като използва забранени субстанции?
- Обмисляне на дискусия сред учениците по въпроса как обществото се отнася към онези спортисти, които са идентифицирани като употребяващи допинг и че мамят съотборници и конкуренти.

Тема 2: КОЙ КОЙ Е В БОРБАТА СРЕЩУ ДОПИНГА

В борбата с допинга се включват правителствата и редица институции:

- Световната антидопингова агенция (САА);
- Международният олимпийски комитет (МОК);
- Международните федерации;
- Националните олимпийски комитети (НОК);
- Националните антидопингови организации (НАДО);
- Националните федерации.

Създаването по инициатива на МОК на Световната Антидопингова Агенция (САА) през 1999 г. и Декларацията от Копенхаген от 2003 г. са най-решителните действия срещу допинга, предприети в международен план. Декларацията от Копенхаген за борба с допинга в спорта е изготвена и съгласувана с правителствата по време на Втората световна конференция за допинга в спорта, проведена в Дания, през март 2003 г. Тя е политически документ, чрез който правителствата декларират намерението си да признаят официално Световния антидопингов кодекс и своите отговорности в борбата срещу употребата на допинг в спорта.

Световната антидопингова агенция (САА- WADA англ.) е създадена с цел да осигури последователност на антидопинговите политики и регламенти в спортните организации и правителствата по целия свят. Кодексът е основният документ, издаден от САА, който осигурява рамката за съгласуване на антидопинговата политика, правила и норми в рамките на националните антидопингови организации, спортните организации и на публичните органи. Той работи в комбинация със седем международни стандарта, насочени към привеждане в хармонизация на антидопинговата дейност в различни области: тестване и разследване, управление на резултати/ в сила от 2021/, лаборатории, разрешения за терапевтична употреба, списък на забранените субстанции и методи, обучение и превенция/ в сила от 2021/, съответствие на подписалите Кодекса страни, както и защита на личния живот и личните данни. Кодексът и международните стандарти се променя на всеки четири години.

Международният олимпийски комитет (МОК) е международна организация, създадена през 1894 г. от барон Пиер дьо Кубертен за възраждането на Олимпийските игри. Седалището на организацията се намира в Лозана, Швейцария. МОК е най-голямата в света спортна организация.

Главните членове на олимпийското движение са:

Международният олимпийски комитет (МОК), Международните спортни федерации (МФ) и Националните олимпийски комитети (НОК).

Мисията на МОК е да насърчава олимпизма по целия свят и да ръководи олимпийското движение. В ролята на МОК се включват и да води борба срещу допинга в спорта и да насърчава и подкрепя мерките, защитаващи здравето на спортистите.

Задълженията на Международните федерации (МФ- IF англ.) в превенцията на допинга включват допинг тестове на техните състезатели по време и извън състезания; провеждане на антидопингови обучителни програми и санкциониране при нарушение на антидопинговите правила.

Български олимпийски комитет /БОК/ е член на МОК и спазва Олимпийската харта.

Антидопинговите организации са отговорните институции в превенцията и борбата срещу употребата на забранени субстанции и методи. Тези организации осъществяват мисията си, като пазят достойнството и правата на всеки спортист и спазват националното и международно законодателство, Световният антидопингов кодекс (САК- WAC англ.), международните стандарти към него и други добри практики.

Антидопинговият център (АДЦ) е национален орган към Министъра на младежта и спорта, създаден за осъществяване на допингов контрол и превенция на използването на забранени субстанции и забранени методи в спорта.

Министерство на младежта и спорта провежда единната държавна политика в областта на младежта, спорта и социалния туризъм. ММС има

водеща роля и координира усилията на държавно ниво за борба с допинга в спорта.



Фиг. 1. Йерархия на институциите, отговорни за антидопинговата дейност на национално и международно ниво

ИНСТИТУЦИИ		
Правителствени	Антидопингови	Спортни
Международни		
Конвенции на Съвета на Европа, на ЮНЕСКО	САА (WADA) – координира и организира борбата срещу допинга в спорта	МОК, МФ и др. организатори на големи спортни събития
Национални		
Национални правителства	НАДО (Антидопингов център) , РАДО	ММС, БОК, БФ

Фиг. 2. Отговорни институции за борбата с допинга на национално и международно ниво

Тема 3: ЕТИЧНИ И МОРАЛНИ ПРИНЦИПИ НА БОРБАТА С ДОПИНГА

Често се счита, че борбата с допинга в спорта се отнася само до разработването и утвърждаването на правила и тестване на спортисти. Доскоро по-малко внимание се обръщаше на етичната им обосновка и ролята на ценностната система на спортуващите при предпазването им от употреба на допинг.

В общия смисъл, етиката и моралът са философски дисциплини, чиято цел е да предложи обяснение на множество предписания, мотиви, намерения, вярвания или дейности.

Те се основават на принципно центрирано мислене и обхваща устава на Международния олимпийски комитет, „за насърчаване и подкрепа на насърчаването на етиката в спорта, както и възпитанието на младежта“, на което се основават и универсалните ценности, които следва да бъдат насърчавани в учебния процес като: честност и честна игра, справедливост, отговорност, уважение, смирение, търпение, съчувствие, състрадание и лидерство.

Състезанието в спорта е социална практика, която изисква убеждение за основни морални ценности на честност, честна игра и уважение.

Главната цел на етиката е да повиши нивото на морала и така да неутрализира голямо разнообразие от отрицателни типове поведение.

Учениците следва да бъдат запознавани с всички морални принципи още от най-ранна възраст, както от страна на родителите, така и от страна на образователните институции.

Антидопинговите принципи са насочени към опазване здравето на спортуващите и съхраняване ценностите на спорта, неговата демократична, социална, здравна и образователна функция, използването му като средство за възпитание и формиране на личностни качества.

Следването на етичните стандарти е изключително важно не само в ежедневието, но и в спортните състезания и дейности. Съвременната спортна етика много точно дефинира концепцията за честна игра и включва уважение към теб самия и към конкурента.

Най-важните въпроси, свързани с концепцията на честната игра в спорта, са опазването на:

- честността;
- зачитането на правилата;
- превенцията от употреба на забранени вещества;
- толерантността;
- равнопоставеността между половете;
- противодействието срещу расовата дискриминация;
- правото на избор;
- противодействието на корупция.

Все по-широко застъпената употреба на забранени субстанции (вкл. наркотици) както в елитния спорт, така и сред подрастващите и спортуващите в

свободното време, води до разпространение на мнението, че тяхното използване се счита за нормално поведение и това не представлява риск за здравето.

Основен метод за борба с употребяването на забранени вещества сред децата и юношите трябва да е съвместното информиране на подрастващите за вредата от допинга, а така също и активното включване на родителите и учителите в този процес, за да се формира ценностна система, нетолерираща употребата на допинг, разглеждайки тези действия като измама. Сред младото поколение спортуващи, употребата на допинг трябва да се счита за непристойно поведение, неуважение към съперниците, но най-вече заплаха за здравето и живота.

Спортът, преди всичко останало, трябва да носи удоволствие. Той позволява на спортуващите да изпитат своите физически и психически качества, като същевременно неговата естествена същност (потребността от движение, двигателно действие), спомага за хармоничното развитие и изява на човека.

Освен това, спортът като многостранно обществено явление способства за обединяването на хората в колектив и тяхното сближаване, на основата на любовта към практикувания вид спорт. Всички видове спорт, при условията на честно съревнование, трябва да са източник на удоволствие за участниците.

Спортът трябва да обогатява и разширява хоризонта на човешките способности. Той трябва да доставя удоволствие на състезателите и зрителите.

Важно е да се отбележи, че в хартата на Международния олимпийски комитет (МОК) е посочено, че спортът е в услуга на човечеството, а не обратното.

Моралните причини за забрана на допинга се делят на няколко категории, като някои от тях са:

- Мошеничество;
- Получаване на нечестно преимущество;
- Погубване на идеята за духа на спорта;
- Понижаване на човешкото достойнство и обезличаване.

Моралното образование е непрекъснат процес, при правилни условия се развива постоянно през целия живот. Образователното съдържание на учебната програма и педагогическите стратегии влияят върху моралното познаване положително или отрицателно. Моралното познаване е необходимо условие за постоянна гражданска ангажираност и отговорно гражданство.

Тъй като допингът се използва често в спорта в свободното време, т.нар „дух на спорта“ бива застрашаван от тези, които прибягват до употребата му. Световната антидопингова агенция определя „духа на спорта“ като: честването на човешкия дух, тяло и ум, които се характеризират със следните ценности: етика, честност и честна игра, здраве, високи постижения, образование и изграждане на личност, забава и удовлетворение, работа в екип, отдаденост и ангажираност, спазване на правилата и законите, уважение към себе си, смелост, развитието на социални отношения, солидарност.

Духът на спорта въплъщава идеал и морален принцип, който особено младите спортисти трябва да бъдат насърчавани да търсят. Това търсене и изграждане на морален стандарт не зависи само от спортистите. Главната цел на допинг превенцията трябва да са младите спортисти, като основните ѝ мотиви следва да се свързват с духа на спорта. Счита се, че насочването на обучителните програми към етични ценности и принципи, свързани с духа на спорта и превенция от употребата на допингиращи субстанции, имат благоприятен ефект към формиране на моралните принципи на спортуващите. Свързването на тези усилия с идеала на Кубертен е от голямо значение:

„В живота не е важна победата, а борбата. Съществено не е да вземеш връх, а да си се борил добре.“

Въпроси към учениците - дискусия:

- Поведение в духа на етиката - напр. «Не позволявам на другите участници да се отнасят с мен лошо; ако моите приятели/съотборници се нуждаят от помощ, аз се раздавам за тях»;
- Оскърбително поведение - напр. «Аз крещя и се карам с моите приятели/съотборници/опоненти, аз съм груб и агресивен»;
- Поведение в духа на етиката – напр. «Извън състезанията аз съм приятел с моите спортни опоненти»;
- Оскърбително поведение – «Аз не приемам различните от мен; аз не играя с хора, които нямат моите умения; аз не говоря с опонентите си».

Инструкции за учителя - ценностна система - уважение към себе си и другите участници

Въпроси към учениците:

- Въпроси за нагласите за „добро“ и „зло“ в обществото (семейство, клас, приятели, спорт)?
- Да се изброят някои правила в класната стая, спорта и обществото и да се обяснят защо правилата са важни;
- Да се посочат кои могат да бъдат източниците на влияние върху учениците/спортистите;
- Да се обсъди ролята на тези източници на влияние във вземането на решения в клас, обществото и в спорта;

Тема 4: ЗАБРАНИТЕЛЕН СПИСЪК

Забранителният списък е международен стандарт на Световната антидопингова агенция, който идентифицира забранените за употреба в спорта субстанции и методи. Списъкът се поддържа от САА и се обновява ежегодно. Всяка негова нова версия влиза в сила от 1 януари на съответната календарна година. За да бъде добавена една субстанция към Забранителния списък, тя трябва да отговаря на следните критерии:

- използването на субстанцията/метода самостоятелно или в комбинация с други субстанции/методи е в състояние да доведе до значително повишаване на спортните постижения;
- използването на субстанцията/метода води до реални или потенциални рискове за здравето;
- използването на субстанцията/метода е в разрез със спортния дух.

Забранителен списък

Забранените субстанции могат да бъдат класифицирани в следните категории:

- стероиди – увеличават силата и мускулната маса, но могат да увредят сърдечно-съдовата и репродуктивната система и да доведат до летален изход;
- стимуланти – подобряват концентрацията, намаляват умората, но увреждат сърцето;
- хормони – употребяват се за лечение на различни заболявания, но са вредни за употреба при подрастващия организъм;
- диуретици - използват се за корекция на телесното тегло, а също така и за маскиране на други употребени вече забранени субстанции. Могат да причинят дехидратация и умора;
- канабиноиди (хашиш, марихуана) – действат като релаксанти, но могат да доведат до загуба на координация и концентрация;
- наркотици – намалява болката, но води до пристрастяване.

Много от веществата включени в Забранителния списък са медикаменти. Когато се налага да се използва от спортист, медикамент включен в Забранителния списък се издава т.н. Разрешение за терапевтична употреба. Тогава, ако има положителна проба, спортиста не подлежи на санкция.

Забранена субстанция	Действие	Последици за здравето
Анаболните андрогенни стероиди.	Хормони – природни и синтетични. Регулират специфични телесни функции. Повишават белтъчния метаболизъм, което увеличава мускулната маса	<ul style="list-style-type: none">• Психологическа зависимост депресия, агресивно поведение• Акне• Задебеляване на гласа• Инфаркт

	<p>Пример: <i>тестостерон</i></p> <p>Лечебна цел: мускулна дистрофия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гинекомастия (мъже), намаляване на гърдите (жени) • Кисти, тумори, рак на черния дроб • Гадене, повръщане • Разстройство на бъбречните функции • Коремни болки, диария • Мъже- намаляване на тестисите, импотентност • Жени – нарушения в менструален цикъл • Закъсняване на растежа • „Слаби“ сухожилия
<p>Стимуланти</p>	<p>Влияят на централната и периферната нервна система чрез стимулиране отделянето на медиатори (адреналин, норадреналин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повишават сърдечната и дихателна честота, стимулират мозъчните функции <p>Лечебна цел: при простудни заболявания (набъбнала лигавица на носа и бронхите), при колапс.</p> <p>Видове: кафе, <i>амфетамин, кокаин</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Повишаване на кръвното налягане, аритмия, безсъние, безпокойство, агресия, психоза, внезапна смърт. • Нужда от повишаване на количествата приемано вещество, за да се получи същия ефект) –; • <i>Психическа зависимост Абстиненция</i> - умора, депресия

Наркотици	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Морфин, хероин</i> – регулират усещането за болка и удоволствие 	<ul style="list-style-type: none"> • гадене, повръщане, потискане на сексуалните желания, потискане на дишането, стесняване на зениците, цианоза на кожата, ниско кръвно налягане, кома, внезапна смърт • <i>Психическа и физическа зависимост</i> – силна • <i>Абстиненция</i> – много изявена
Канабиноиди	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Канабис, LSD</i> релаксиране и дистанциране от действителността 	<ul style="list-style-type: none"> • Психични отклонения, потискане на имунната система, При мъжете се наблюдава временно понижаване на нивото на полови хормони и броя на сперматозоидите, което понякога създава проблеми при оплодителните способности

Фигура 3. Примери за забранени субстанции и последствия върху здравето от употребата им.

Много от спортуващите се стремят към по-добър външен вид, да натрупат мускулна маса за кратък период от време, да редуцират теглото си, да се приобщят към дадена социална група, да подобрят самочувствието си и за тази цел прибегват към използването на забранени средства. Новите технологии направиха достъпно снабдяването с тези средства, което към момента не може да бъде изцяло контролирано. Интернет е основен източник на информация за млади и стари, а неотдавнашен преглед на хиляди уебсайтове, насърчаващи продажбата и използването на анаболни стероиди, отбелязва изрични опити за дискредитиране на научни доказателства за вредните ефекти на такава употреба.

Спортистът трябва да внимава с употреба на хранителни добавки, закупени от аптека или специализиран магазин, тъй като те могат да съдържат забранени субстанции, дори ако е изписано на етикета, че продуктите са натурални.

Здравословни съображения за забраната за употреба на допингиращи средства. Последници за здравето при употреба на допингиращи средства

Употребата на допинг няма извинение и целта „да бъде по-добър на всяка цена“ крие многобройни рискове. Наистина, различни допингиращи средства дават възможност за изграждане на добре изглеждаща мускулатура и получаване на сила и издръжливост, намаляват умората и болката, но употребата им е съпроводена с многобройни странични ефекти.

Допингирането е не само нечестна игра, но злоупотребата на такива средства са опасни за здравето на човека. Някои субстанции могат да доведат до очевидни изменения във външния вид. Например, употребата на стероиди води до акне, добре изразено на гърба. При момчета, стероидите водят до намаляване на тестисите, могат да причинят импотентност и оплешивяване, а при момичетата – до задебеляване на гласа и окосмяване по лицето. Стероидите могат да имат и много по-тежки странични ефекти и да предизвикат сърдечни, чернодробни и бъбречни заболявания, дори и смърт.

Задачи за учителя:

- Запознаване с неблагоприятните странични ефекти на използване на допинг вещества - потенциалната опасност от използване лекарства, които са предназначени да бъдат използвани за лечение на медицински състояния.
- Примери за учениците защо някои вещества са забранени и процеса на добавяне на тези вещества в списъка на забранените вещества на САА.

Въпроси за учениците:

- Да се даде определение за допинг и да се обясни защо допингът е популярен в спорта;
- Да се дадат примери за спортисти, уличени в употреба на допинг.
- Да се проведе дискусия на тема „Защо спортистите употребяват допингиращи средства, в това число канабиноиди и/или наркотични средства“.

Тема 5: КОНТРОЛ И ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА ЗАБРАНЕНИ СУБСТАНЦИИ И МЕТОДИ

Основната задача на борбата срещу употребата на забранени субстанции и методи е опазването на духа на спорта и здравето на спортуващите. Информираността на обществото за допинга в повечето случаи е от социалните медии. Научаваме, че състезател е хванат в употребата на забранена субстанция, че той ще бъде наказан, че по този начин е измамил опонентите си. Как можем да предпазим подрастващите от допинга?

В опазването на ценностите и духа на спорта има ключови елементи (фиг. 4), чрез които да бъде постигната превенция, насочена както към професионалните състезатели, така и към спортуващите от други социални групи. Това може да бъде постигнато чрез ИНФОРМИРАНост, която чрез различни форми на ОБРАЗОВАНИЕ и обучение да достигне до СОЦИАЛНАТА СРЕДА на индивида.



Фиг. 4 Ключови елементи в опазването на духа и ценностите на спорта.

7 НЕЩА, КОИТО ПОДРАСТВАЩИТЕ ДА ЗАПОМНЯТ (фиг. 5):

1. Допингът е мамене.

Ако уважаваш спорта и съотборниците си, можеш да побеждаваш честно.

2. Информирай се.

Всеки спортист трябва да знае какво постъпва в неговия организъм и дали не приема забранена субстанция.

3. Проверявай Забранителния списък.

Световната антидопингова агенция има Списък със забранените субстанции и методи и всеки спортист е длъжен да се запознае с него.

4. Внимавай с хранителните добавки.

Няма гаранция, че дадена хранителна добавка не съдържа медикамент от Забранителния списък.

5. Не рискувай здравето и кариерата си.

Използването на допинг не само може да доведе до край на спортната кариера, но крие рискове и за здравето на спортистите.

6. Марихуаната и наркотиците са забранени- те не само допинг, но са и незаконни!

Употребата и притежанието на марихуана и наркотици е нарушение не само на антидопинговите правила, но и на закона.

7. Анаболните стероиди са вредни за здравето.

Употребата на анаболни стероиди може да доведе до оплешивяване, агресивност, импотентност, увреждане на черния дроб и др.



Фиг. 5. Основни точки в борбата срещу допинга

Тема 6: ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ

Здравословният начин на живот винаги е актуална за обществото тема и спортът заема централна роля в нея. Двигателната активност се приема за основен фактор за воденето на здравословен начин на живот, спомагащ за ограничаване на заболяемостта и поддържането на физическото и психическото здраве на съвременния човек. Различните форми на спортна дейност обаче често са обвързани с препоръки за приема на хранителни добавки и медикаменти. Хранителните добавки често са приемани като неизменна част от тренировъчно-състезателния процес на спортистите с цел по-бързо възстановяване, повече енергия или просто като допълнение на хранителния им режим.

В контекста на борбата срещу употребата на допинг спортистите се сблъскват често с въпроса за съдържанието на хранителните добавки и възможно ли е те да са „замърсени“ със забранена субстанция. Истината е, че употребата на хранителни добавки крие рискове. Това се дължи на факта, че в повечето страни, разпространението им има уведомителен режим, което означава, че нито един регулаторен орган не потвърждава точността или безопасността на съдържанието, преди да бъдат пуснати за продажба. Поради това не може да се гарантира, че дадена хранителна добавка не крие рискове от замърсяване със забранена субстанция или такива за здравето на приемащия я.

Ако спортистите решат да използват добавки въпреки рисковете, САА и антидопинговите организации съветват да използват следните прости правила:

- използвайте само хранителни добавки, които са сертифицирани, че не съдържат забранени в спорта субстанции;
- не купувайте добавки по интернет или от търговци, чиито склад е неизвестен;
- не купувайте добавки, чиито срок е изтекъл или скоро ще изтече;
- избягвайте продукти, чиито етикети са зацапани, избелели или неясно разпечатани;
- внимавайте с добавките за увеличаване на мускулната маса, намаляване на телото и изгаряне на мазнини и др.;
- не се подлъгвайте по рекламите и промоциите като „секретна формула“, „тайна съставка“, „мигновен ефект“ и т.н.

За щастие, голямата част от спортистите решават да се състезават без субстанции, повишаващи спортното постижение, стремейки се да постигнат върхови резултати честно и почтено. Освен че спазват тежък тренировъчен режим, те стриктно следят и за правилния сън и възстановяване. Отдавна е известно, че чрез хранителен режим и проследяване на водно-солевия баланс могат да се постигнат високи спортни резултати.

Лично задължение на всеки спортист е да се увери, че в организма му не е постъпила забранена субстанция и не е използван забранен метод и спазвайки това свое задължение, спортистите опазват морала и ценностите на спорта.