Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Доклад на тему:

«**Виды спорта и допинг**»

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовил:Представлен: | инструктор-методистБурцева Ирина Анатольевнана Методическом совете «18» апреля 2023 г.протокол № 3 |

Старый Оскол, 2023 год

**Виды спорта и допинг**

 Все виды физической деятельности подразделяются по интенсивности нагрузок на очень высокие, высокие, средней и низкой интенсивности.

Это соответствует уровню спортивной квалификации спортсменов экстра-класса (олимпийских чемпионов и чемпионов мира), мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, разрядников, лиц, занимающихся физической культурой, не занимающихся физической культурой и лечебной физкультурой с целью реабилитации тех или иных функций при помощи заданной двигательной активности. Естественно, что и требования к этим лицам, их подготовленность, питание и фармакологическое обеспечение будут совершенно различными.

Однако, все они имеют пределы своих возможностей, которые ограничивают физическую работоспособность человека.

 Следует иметь в виду, что эти факторы, лимитирующие работоспособность, зависят от вида физической деятельности, которая может быть подразделена в соответствии с классификациями видов спорта на шесть основных групп:

 1.Циклические виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), когда одно и то же движение повторяется многократно, расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется с высокой и очень высокой интенсивностью.

Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных (макроэргических фосфатов, гликогена, глюкозы) на жировые. Контроль этих видов обмена веществ имеет существенное значение, как в прогнозировании, так и в коррекции работоспособности фармакологическими препаратами.

 2.Скоростно-силовые виды, когда главным качеством является проявление взрывной, короткой по времени и очень интенсивной физической деятельности (все спринтерские дистанции, тяжелая атлетика и другие). В большинстве случаев успех в этих видах спорта зависит от генетических детерминант.

Источники энергии для обеспечения подобной деятельности принципиально отличаются от выносливости. Прирожденные спринтеры имеют более высокий процент быстрых мышечных волокон по сравнению с бегунами на длинные дистанции.

Скорость является весьма демонстративным показателем, которая претерпевает с увеличением возраста самый ранний и выраженный спад по сравнению с силой и выносливостью.

Увеличение массы тела у всех метателей и тяжелоатлетов требует особого контроля за специализированным питанием и сдвига катаболической в анаболическую фазу обмена веществ без использования анаболических стероидов и соматотропина.

У спринтеров недопустимо бесконтрольное увеличение массы тела. Превалирует углеводный обмен, а источники энергии- макроэргические

 3.Единоборства представляют собой весьма многочисленные виды спортивной деятельности (все виды борьбы, бокс и другие).

Характерной чертой расхода энергии при единоборствах является непостоянный, циклический уровень физических нагрузок, зависящий от конкретных условий борьбы, хотя, порой, они достигают очень высокой интенсивности. Вид физической деятельности, ее длительность и интенсивность являются основанием для подбора фармакологических препаратов. Эти виды спорта, в большинстве случаев, достаточно травматичны, что может быть причиной нарушений микроциркуляции и обменных процессов в мозгу, поэтому следует в качестве протекторов использовать препараты ноотропного действия.

 4. Игровые виды характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, когда спортсмены не задействованы непосредственно в игровых эпизодах. Большое значение имеют координация движений и психическая устойчивость.

Задачи фармакологического обеспечения связаны с коррекцией процессов восстановления, компенсации энергии, улучшения обменных процессов в мозгу при помощи витаминных комплексов, ноотропов, адаптогенов растительного и животного происхождения, а также антиоксидантов.

1. Сложнокоординационные виды основаны на тончайших элементах движения, как это бывает в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, где требуются отменная выдержка и внимание.

Физические нагрузки варьируются в широких пределах. Например, чтобы сделать сложный прыжок, нужна огромная взрывная сила, в то время как при стрельбе необходима концентрация внимания и уменьшение тремора. Большое значение имеет повышение психической устойчивости растительными препаратами успокаивающего действия (валериана, боярышник без спиртовых компонентов), ноотропами, витаминными комплексами, энергетически богатыми продуктами.

6.Сложнотехнические виды в значительной степени связаны с применением технических средств (автогонки, бобслей, парашютный спорт, парусный спорт и многие другие).

Уровень физических нагрузок может не достигать очень высоких значений, но нервное напряжение находится на пределе человеческих возможностей, что и определяет принципы фармакологической коррекции – повышение психической устойчивости.

Помимо этого, существует ряд смешанных видов спорта, где применяются различные виды многоборий, включающих перечисленные виды физической деятельности человека.

Естественно, задачи фармакологического обеспечения отличаются значительно и принципиально. Следует добавить, что возникает много проблем с восстановлением и поддержанием высокого интеллектуального уровня на соревнованиях по шахматам как вида спорта.

 Таким образом, нет никаких оснований считать, что существуют универсальные фармакологические средства, которые могли бы помочь однозначно решить задачи спортивной фармакологии.

Рассмотрим, какие же допинговые агенты, влияют на выносливость, скорость, силу, координацию с учетом интенсивности физических нагрузок.

1. В скоростно-силовых видах спорта чаще применяют анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др. Эти препараты влекут за собой резкие изменения обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизацию у женщин и вирилизацию у мужчин.

 2. В видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклических видах спорта используют анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др. Это может сопровождаться нарушениями гормонального статуса, потерей ориентации и сознания вплоть до смертельного исхода.

 3. В игровых видах применяют алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуану и др. Это грозит токсическими эффектами, зависимостью, потерей сознания, летальными исходами.

 4. В сложнокоординационных видах спорта излюбленными препаратами являются алкоголь, наркотические аналгетики, транквилизаторы, бета-блокаторы и др. Зависимость - наиболее частое осложнение в этих видах спорта.

5. Единоборства также связаны с наркотическими аналгетиками, марихуаной, алкоголем, что сопряжено с алкоголизмом и наркоманией.

 В конном спорте используются различные допинги у лошадей в зависимости от конкретных задач (психостимуляторы, транквилизаторы и другие препараты), поэтому проводится также допинговый контроль лошадей.

**Список литературы**

1. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов.- М.: Советский спорт, 2010.- 308 с.
2. Швеллнус М.Олимпийское руководство по спортивной медицине. - Москва «Практика».- 2011.-С.536-562.
3. Achar S., Rostamian A. Cardiac and metabolic effects of anabolic-androgenic steroid abuse on lipids, blood pressure, left ventricular dimensions, and rhythm //Am. J. Cardiol.- 2010.- 15;106(6):893-901.
4. Pokrywka A., Gorczyca D., Jarek A. In memory of Alfons Bukowski on the centenary of anti-doping research //Drug Test Anal. -2010.- 346-7.
5. Judkins C.M., Teale P., Hall D.J. The role of banned substance residue analysis in the control of dietary supplement contamination //Drug Test Anal.- 2010.- 10.-1.