ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА : **«Влияние допинга на организм юного спортсмена».**



**Цель:**- антидопинговая компания у юных спортсменов;

- здоровьесбережение подрастающего поколения.

**Задача:**

- объяснить влияние допинга на организм юных спортсменов.

- привлечь к здоровом образу жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **D:\1. Сердце 2020 ГОД\заочный конкурс\метод продукция\давать-допинг-в-спорт-дополнения-проблема-потребления-спортсменами-153048319.jpgДопинг и его виды** Допинговые средства и их основные группы Само название – “допинг” происходит от английского слова “dope” – что означает давать наркотик. Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. **А согласно медицинской терминологии, допинги** – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. | **ИЗ ИСТОРИИ** Использование различного рода стимуляторов для повышения физической и психической работоспособности отмечалось еще в древности. Так, во II веке до н.э., греческие атлеты принимали протеин, семена кунжута, употребляли перед соревнованиями некоторые виды психотропных грибов. В средние века норманнские воины одурманивались перед битвой настоем мухомора и некоторых других психотропных грибов, что приводило их в состояние агрессивности и делало нечувствительными к боли и утомлению. XX век “обогатил” перечень допингов такими препаратами, как анаболические стероиды, амфетамин и его производные, а также многие другие достижения фармакологической науки: Впервые анаболические стероиды были выделены, а затем и синтезированы югославским химиком Леопольдом Ружичкой в 1935 году. Во время войны появилось такое понятие как “легальный допинг” – различного рода стимуляторы, употреблявшиеся летчиками, разведчиками. парашютистами, десантниками.  |

**Многочисленные факты свидетельствуют о чрезвычайно широком проникновении допинга в спорт, причем запрещенные препараты принимают не только взрослые спортсмены, но и подростки, что особенно опасно.**

|  |  |
| --- | --- |
| В зависимости от вида спорта, допинговые средства могут обладать совершенно различными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего; от мочегонного до кардиотропного влияния.Но с точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на 2 основные группы: 1. препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;2. препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.  | **D:\1. Сердце 2020 ГОД\заочный конкурс\метод продукция\img0.jpg Последствия длительного приёма анаболических стероидов на различные органы и системы организма спортсмена**.Казалось бы столько замечательных положительных аспектов от применения препаратов, особенно для тех, кто занимается тяжелой атлетикой. Но выяснилось, что это благо не дается даром – за него надо платить многими тяжкими потерями. **Побочное вредоносное действие анаболиков чрезвычайно разнообразно и опасно.** Оно складывается из токсического эффекта (т.е. отравления) ***жизненноважных органов, прежде всего печени, грубых нарушений обмена веществ, поражения эндокринной и половой систем, заболеваний сердечнососудистой, мочеполовой и других систем, выраженных психических нарушений.*** |

**В первую группу входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему:**

а) психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы);

б) аналептики; в) препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг.

**Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды (АС) и другие гормональные анаболизирующие средства.** Кроме того существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств: а) средства, улучшающие координацию движений и нормализующие сердцебиение и кровеносное давление; б) средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса, ускорению выведения из организма продуктов распада.

Из всех перечисленных препаратов, наибольшее распространение среди культуристов и тяжелоатлетов получили анаболические стероиды (АС).

**Сейчас полностью доказано, что при любом использовании АС, даже в небольших дозах и в течение коротких промежутков времени, следует говорить об абсолютной вредности применения данных препаратов, большей или меньшей.** Анаболики всегда причиняют определенный ущерб здоровью атлета. Ряд исследований указывает на возможность, появления, многих негативных последствий через 15-20 лет после окончания приема препаратов

**Основное, что надо уяснить спортсмену,** это то, что увеличивать нагрузки следует после определенного уровня и только сочетая их с качественным восстановлением. Естественного восстановления работоспособности мышц (наступающего просто при отдыхе, сне) при серьезных занятиях тяжелой атлетикой, атлетической гимнастикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом и другими скоростно-силовыми видами спорта явно недостаточно.

|  |  |
| --- | --- |
| **D:\1. Сердце 2020 ГОД\заочный конкурс\метод продукция\doping-kontrol.jpgСанкции к спортсменам, уличенным в применении допинга** Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема запрещённых препаратов в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. Наказанию подвергается и тренер, и врач, наблюдавший за спортсменом. Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны внесены предложения о введении уголовного наказания за прием анаболических стероидов без медицинских показаний, или склонение к их приему. | **D:\1. Сердце 2020 ГОД\заочный конкурс\метод продукция\kulakovskiy-mery-po-borbe-s-dopingom-v-rossii-nedostatochny_1.jpgЗаключение:**Подводя итог всему сказанному, вы можете сделать для себя единственно верный вывод: никогда не применять допинг, каким бы заманчивым и скорым не казалось достижение желаемого результата. Перечисленного вполне достаточно, чтобы молодые спортсмены решили это для себя. Как быстро возникают и развиваются последствия сказать трудно – всё достаточно индивидуально и зависит от каждого конкретного организма, но, во всяком случае, это происходит довольно быстро, потому что организм стремится всегда поддерживать целостность своей внутренней среды, и если мы что-то подбрасываем ему извне, то он сразу начинает лениться. Не только сам человек существо достаточно ленивое, но и его физиологическая сфера ленива: зачем производить гормон, если он и так в достатке присутствует в организме?  |