

Таким образом, только тесное сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании ребенка позволит сформировать и поддержать положительную мотивацию детей к занятиям физической культурой.

#### Список литературы

1. Микляева Н.В., Иванова Т.Е., Лагутина Н.Ф. Семейный и родительские клубы в детском саду. Метод. рекомендации. М., 2012.
2. Сотрудничество педагога с семьей: [совмест. занятия физ. упражнениями родителей и детей в дет. саду N 474 Москвы] / С. С. Прищепа, Н. В. Храмцова, Т. С. Шатверян // УПРАВЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ : науч.-практ. журн. - 2006. - № 3.

### СПОРТ И ДОПИНГ

**Тенчурина А.Р., Степина Т.Ю.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Вопросы, касающиеся применения лекарственных средств в спорте давно привлекают к себе внимание, как профессиональных спортсменов, так и людей занимающихся любительским спортом. Что такое допинг? Допустимо ли его применение для достижения высоких спортивных результатов? Вредно ли это для здоровья?

Под допингом в спорте подразумевают запрещенные препараты, позволяющие значительно улучшать результаты. Допинг (англ. doping, от англ. dore)– давать наркотики. В настоящее время понятия спорт и допинг стали неразделимы.

Уровень развития современного спорта, те нагрузки, которые испытывает организм спортсмена, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов оказывают негативное влияние на здоровье спортсмена. Новые рекорды, ужесточение требований к квалификационным нормативам, рост интенсивности тренировок постепенно приводят спортсменов к пределу их физических возможностей. Приспособление

организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, а также множество иных причин диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности. Не секрет, что спорт высоких достижений – это не только тренерские и спортивные технологии, но еще и медицина с фармацевтикой.

Изучение данной темы обусловлено очередным допинговым скандалом с Российскими спортсменами. Проблема является чрезвычайно сложной, поскольку включает в себя тесно связанные между собой медицинские, юридические, политические, нравственные, организационные и социальные аспекты.

Решение проблемы влечет за собой цепь сопутствующих вопросов: как совершенствовать систему допинг-контроля, какие препараты запретить к использованию, какие меры предъявлять к спортсменам, нарушившим правила.

Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта. Эта проблема содержит и нравственный аспект: ведь употребление допинга ведёт к неравенству условий для участников соревнований, и это неравенство вытекает не из уровня подготовленности, что предусматривается правилами соревнований в любом виде спорта, а определяется уровнем развития фармакологической промышленности, медицинской науки и экономическими возможностями их привлечения в спортивную сферу. Развитая фармакологическая промышленность, конкурентная борьба фирм и сопровождающая ее реклама, часто значительно превышающая истинные возможности того или иного препарата, помогают таким спортсменам и отдельным спортивным руководителям добиваться победы на соревнованиях любым путем.

Общеизвестно, что запрещенный Всемирным антидопинговым агентством с начала 2016 года сердечный препарат мельдоний обнаружен в

пробах около ста российских спортсменов. Но, является ли данный препарат допингом? Изобретатель мельдония, латвийский профессор Ивар Калвиньш заявил, что его препарат не создавался в качестве допинга.

«Мельдоний позволяет клеткам компенсировать недостаток кислорода при физических нагрузках. Таким образом, мельдоний является защитным препаратом, не приводящим к увеличению производительности энергии или физических возможностей человека», – утверждает Ивар Калвиньш, создатель известного теперь на весь мир вещества. Чудодейственный эффект мельдония был абсолютно субъективным, как у обыкновенного плацебо. И какой же был смысл разрушать свою карьеру ради «витаминки»[1]?

Мельдоний – метаболический препарат, который улучшает обмен веществ, уменьшает нагрузку на сердце, улучшает состояние сосудов и за счет этого состояние организма в целом. Он не является стимулятором. Он попал в список ВАДА в 2016 году, хотя создан был еще в 70-е годы прошлого века. Родина мельдония – Латвия, тогда еще входившая в состав СССР. Практически сразу препарат стал обязательным для всех профессиональных спортсменов советского (а позже и постсоветского) пространства. Поэтому его запрет ставит постсоветских и западных спортсменов в неравные условия в фармакологической войне за спортивные достижения. И дело не в том, что он дает преимущества в результатах, а в том, что его гарантированно не найдут в пробах спортсменов, которые не пользуются помощью советской фармакологии.

С таким объемом работы, который проделывает профессиональный спортсмен, организм без посторонней помощи может просто не справиться. Мельдоний долгое время воспринимали именно как поддерживающий препарат. Сфера его действия широка: согласно производителю, показаниями к применению является лечение сердечно-сосудистых заболеваний, абстиненции, а также послеоперационный период для ускорения реабилитации.

Мельдоний зарегистрирован и продается в основном в России и на территориях бывшего Советского Союза. В Европе и Соединенных Штатах

Америки об этом препарате мало что знают, а большинство спортсменов пользуется аналогами, которые не запрещены.

Одиннадцатикратный олимпийский чемпион, 17-кратный чемпион мира по плаванию Майкл Фелпс, поддержав российских спортсменов, категорично высказался, заявив: «Это просто смешно, запрещать восточноевропейский мельдоний, но разрешая его американские аналоги. На кого это все рассчитано, на полных идиотов, далеких от американского спорта?»[2]

В современном мире год от года растет значение спортивных побед на крупнейших международных турнирах. В политическом аспекте они повышают национальный престиж и демонстрируют мощь государства. В экономическом плане страны, занимающие лидирующие позиции на международной спортивной арене, получают право на проведение крупнейших международных турниров, что привлекает иностранный капитал в экономику государства. Победы улучшают и материальное положение самих спортсменов: высокие гонорары и социальные льготы способствуют успешной адаптации к обществу после завершения спортивной карьеры. Победители становятся национальными героями и чем более успешен спортсмен, тем чаще победа на крупных соревнованиях становится смыслом его жизненных устремлений.

Успех в спорте, как и в любом другом соперничестве, можно достигнуть либо мобилизуя собственные силы, либо дезавуируя соперников. Практически в мировой спортивной борьбе используется и то, и другое.

В действительности же на спортивные успехи работает вся страна. Работает на эти успехи и наука. Включенность науки предполагает, в частности, и создание определенных биологических препаратов, усиливающих возможности спортсменов. И это началось не сегодня. Понятно, что государства, не имеющие такой научной базы, объективно проигрывают в такой конкурентной борьбе. Антидопинговые структуры идут вслед за развитием науки и устанавливают запреты на появившиеся препараты. Ученые создают новые. Пока они не определены в качестве допинга, использование их

легально. И вопрос тут не о честности спортсменов, а о возможностях национальных научных школ.

Исходя из вышесказанного, проблему подготовки российских спортсменов нужно решать комплексно, т.к. успех в спорте – это системное явление. Он, в долгосрочной перспективе, невозможен без развития массового детского спорта. Когда нет подобного фундамента, а ставится задача достигнуть успеха любой ценой, тогда-то и возникает искушение допинга. Хотя надо не только обеспечивать комфортное бытие топовым спортсменам, а создавать социальную инфраструктуру, готовить тренерские кадры, развивать научную спортивную школу, современную фармакологию и медицинское обеспечение.

#### Список литературы

1. <http://www.championat.com/other/article-242728-meldonnaja-jama-pochemu-v-doping-skandale-javnye-sledy-provokacii.html> (Дата обращения 20.03.2016)
2. <http://www.24feed.ru/2016/03/4957> (Дата обращения 20.03.2016)

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Титова А.А., Быкова Е.В.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,  
г. Екатеринбург, Россия

Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных - это состояние здоровья людей и продолжительность жизни. Здоровье населения и, прежде всего детей и подростков является основной ценностью и богатством нации и государства.

Главной и важной целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, создание наиболее благоприятных