

ПРОБЛЕМЫ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЕ И ВНУТРИГОСУДАРСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Т.М. АБСАЛЯМОВ, ВНИИФК

Борьба с применением допинга в спорте, которую Международный олимпийский комитет (МОК) вместе с международными федерациями по видам спорта вел во второй половине прошлого века, серьезных результатов не принесла. Напротив, за этот период список запрещенных препаратов и методов увеличился многократно. Допинг проник в детский, юношеский и массовый спорт.

Стало ясно, что без активного участия правительственных структур успехов добиться нельзя. В частности, наказание, которое законодательства различных стран предусматривают за изготовление, хранение, распространение и транспортировку допинга, сильно отличаются друг от друга. В одних странах допинг практически приравнен к наркотикам. В других (в т. ч. в России) расценивается значительно более мягко.

Важным этапом в процессе глобализации и унификации антидопингового контроля в спорте стало принятие Европейским сообществом «Конвенции Европейского Союза по предотвращению применения допинга в спорте» (1995). В течение нескольких лет к Конвенции присоединились все государства ЕС, а также ряд стран, не входивших на тот момент в эту организацию (в том числе и Россия). Для координации практических шагов по внедрению и реализации положений данного документа на национальном уровне в различных странах при Совете Министров ЕС в Страсбурге была создана Группа мониторинга по выполнению Конвенции. Однако ряд причин не позволяет рассматривать этот этап как основу для единых и совместных действий всех государств в области ограничения и предотвращения распространения допингов в спорте. Во-первых, это региональный (континентальный) уровень распространения Конвенции, а во-вторых, разделение го-

сударств, принявших документ как основу своей государственной антидопинговой политики по отношению к членству в ЕС. Кроме того, весьма сложной задачей оказалась унификация национальных законодательных актов государствами – членами ЕС и странами, не входящими в это международное объединение.

Учитывая трудности и препятствия, с которыми сталкивалось мировое антидопинговое движение (а следовательно, и недостаточную эффективность самого антидопингового контроля на международном и национальных уровнях), в 1999 г. МОК организовал и провел Всемирную антидопинговую конференцию (Лозанна). Основным результатом этого форума стало создание Всемирного антидопингового агентства (World Antidoping Agency – WADA) как независимого органа, призванного своей деятельностью обеспечить глобализацию и унификацию антидопингового контроля в спорте на всех уровнях.

Со времени начала своей деятельности в 2000 г. и по сей день WADA достигло существенного прогресса в общем процессе углубления и расширения антидопингового контроля в спорте на основе принципов унификации и глобализации АДК. Прежде всего, отмеченный прогресс выражается в создании Всемирного антидопингового кодекса, единого для всех субъектов спортивного движения. После обсуждения и внесения соответствующих поправок в три последовательные версии данного документа он был утвержден в феврале 2003 г. (Копенгаген) полномочными представителями подавляющей части государств (в том числе и Российской Федерации). Согласно обнародованной программе мероприятий по практической реализации положений Кодекса в полном объеме он вступит в действие к 2006 г.

Работу Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) на 50% финансирует МОК, вторую половину должны составить взносы правительств участвующих стран. Таким же образом распределялись места в высшем органе ВАДА – совете учредителей. Из 34 его членов 17 представляют олимпийское движение (МОК, континентальные и национальные олимпийские комитеты, международные спортивные федерации). Остальные 17 мест предоставлены представителям правительств стран-участниц.

Для обеспечения участия в работе правительственных организаций на Международном саммите по допингу в спорте, состоявшемся 14–17 ноября 1999 г. в Сиднее, Австралия, при участии представителей 25 стран, Еврокомиссии и четырех наблюдателей, включая Международный олимпийский комитет, была учреждена Международная межправительственная консультативная группа по антидопингу в спорте (ММКГДС / PCGADS).

Международная межправительственная консультативная группа по антидопингу в спорте обязана представлять в Правление ВАДА согласованное решение участников саммита по следующим вопросам:

- Адекватное и постоянное участие правительств в деятельности ВАДА.
- Представительство правительств всех географических регионов в Правлении ВАДА.
- Дополнения и изменения к Уставу ВАДА для обеспечения соответствующего уровня независимости, отчетности и прозрачности деятельности.

В сферу деятельности Международной межправительственной консультативной группы по антидопингу в спорте входит:

- Выполнять и координировать деятельность правительств в соответствии с решениями Сиднейского саммита по основным направлениям проведенного саммита.
- Завершить в кратчайшие сроки скоординированный процесс вхождения в состав ВАДА правительств всех стран, учитывая, что некоторые правительства уже являются членами ВАДА вследствие своего участия в ранее проводимых межправительственных мероприятиях. Долгосрочные цели – поощрять и способствовать продолжительному правительственному участию в деятельности ВАДА на региональной основе.
- Инициировать процесс гармонизации политики в других сферах правительственной юрисдикции или ответственности (таможенная политика, правила импортирования, идентификации медикаментов и сопутствующих препаратов, гармонизация законодательства, договоров и других форм межправительственных соглашений).
- Изучать существующие проблемы, формировать и разрабатывать материалы для обсуждения на межправительственных конференциях.
- Поощрять страны развивать антидопинговую политику внутри страны на высоком уровне и создавать

свои программы на основе международных стандартов IADA по допинг-контролю (IADA – International Standard for Doping Control).

В настоящее время к этой работе активно подключается ЮНЕСКО.

На своей 166-й сессии Исполнительный совет ЮНЕСКО постановил включить в предварительную повестку дня 32-й сессии Генеральной конференции вопрос о разработке международной конвенции по борьбе с допингом в спорте. Среди выступавших преобладало единое мнение о том, что в международной конвенции по борьбе с допингом в спорте назрела настоятельная необходимость.

Дискуссия развернулась по трем основным направлениям: важное значение разработки этой конвенции; необходимость того, чтобы конвенция выходила за рамки карательного нормативного акта; существенно важная роль ЮНЕСКО. Почти каждый выступавший подчеркнул, что международная конвенция имеет важнейшее значение в силу того, что допинг представляет собой грубое нарушение нравственных принципов спорта, угрожает здоровью населения и, как нам сегодня известно, таит в себе разрушительный для спорта потенциал. Была высказана решительная поддержка идеи того, что в конвенции особое внимание должно быть уделено важному значению информации и образования общественности в отношении использования допинга в спорте. Ряд выступавших назвали это не менее важным, чем карательные меры.

Большинство выступавших подчеркнули необходимость того, чтобы ответственность за эту инициативу взяла на себя ЮНЕСКО, которая была охарактеризована как межправительственный орган, способный обеспечить справедливый и открытый форум для обсуждения сложных проблем, связанных с этим вопросом. Помимо этого было отмечено, что ЮНЕСКО может способствовать обеспечению того, чтобы при разработке конвенции особое внимание уделялось трем другим областям: проявлению внимания к физическому воспитанию в качестве основы для спорта; содействию нравственным ценностям, изначально присущим «честной игре»; содействию развитию образования и информации по проблеме допинга в спорте.

Члены Совета признали, что разработка Организацией международной конвенции по борьбе с допингом в спорте потребует как людских, так и финансовых ресурсов, и что генеральному директору придется изыскать средства в дополнение к тем, которые будут обеспечены в рамках обычного бюджета.

Было признано, что настоятельный характер этого вопроса оставляет ЮНЕСКО очень мало времени, поскольку желательно, чтобы конвенция появилась к Олимпийским играм 2006 г.; при этом выступавшие подчеркнули, что в целях облегчения этой задачи важно основываться на уже проделанной работе. В качестве главных документов, способных послужить основой, были

названы Конвенция Совета Европы, а также Кодекс и Декларация, разработанные Всемирным агентством по борьбе с допингом.

Разработка мер на национальном и международном уровнях

Некоторые страны, главным образом европейские, были вынуждены принять антидопинговое законодательство: Бельгия и Франция в 1965 г., Турция и Италия в 1971 г., Греция – в 1965 г. В 1984 г. Совет Европы принял Европейскую хартию по борьбе с допингом в спорте, которая рекомендует государствам-членам и спортивным национальным учреждениям разработать антидопинговое законодательство, образовательные программы, а также учредить лаборатории по проведению анализа и исследований.

В июне 1988 г. в Оттаве по приглашению канадского правительства состоялась Всемирная постоянная конференция по борьбе с допингом в спорте, приведшая к разработке и принятию Международной хартии по борьбе с допингом в спорте, которая с сентября 1988 г. стала называться Международной олимпийской хартией по борьбе с допингом в спорте. Кроме того, на международном уровне предприняты другие инициативы, касающиеся борьбы с допингом.

ЮНЕСКО акцентировала внимание на проблеме допинга путем принятия рекомендации по итогам второй Международной конференции министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт (МИНЕПС II), проведенной под эгидой ЮНЕСКО в Москве в ноябре 1988 г. В резолюции 25 С/1.19, принятой на 25-й сессии в октябре 1989 г., генеральная конференция ЮНЕСКО «подтвердила необходимость координирования деятельности государственных органов и добровольных спортивных организаций, в частности олимпийского движения, в рамках всемирной кампании по борьбе с допингом». В резолюции подчеркивается важность активизации борьбы с допингом в спорте на национальном и международном уровнях и предлагается государствам-членам принять во внимание существующие международные акты по борьбе с допингом в спорте, в частности положения этих актов, касающиеся роли и ответственности правительств и государственных органов. Для борьбы с этим бедствием 16 ноября 1989 г. Совет Европы принял Конвенцию по борьбе с допингом. Основная цель Конвенции состоит в оказании содействия согласования мер по борьбе с допингом на национальном и международном уровнях. В Конвенции установлены общие нормы, в соответствии с которыми все стороны берут на себя обязательство предпринимать законодательные, финансовые, технические и другие меры. Конвенция вступила в силу 1 марта 1990 г. и открыта для подписания всеми государствами.

В ходе третьей Международной конференции министров и руководящих работников, ответственных за физи-

ческое воспитание и спорт (МИНЕПС III), прошедшей под эгидой ЮНЕСКО в Уругвае в декабре 1999 г., были приняты рекомендации, касающиеся допинга и насилия в спорте. В Декларации Пунта-дель-Эсте министры и руководящие работники, ответственные за физическое воспитание и спорт, подчеркнули этические ценности спорта и призвали все страны, как развитые, так и развивающиеся, к сотрудничеству в борьбе с неэтичным поведением, включая допинг в спорте.

Конференция МИНЕПС III обратилась к государствам – членам ЮНЕСКО и спортивным организациям с призывом:

- развивать на систематической основе деятельность в области образования и информации по вопросам допинга, особенно среди молодежи;
- принимать необходимые меры для защиты от допинга всех, кто занимается спортом;
- разрабатывать и проводить на национальном уровне политику по борьбе с допингом;
- способствовать тому, чтобы государства всех регионов присоединились к Конвенции по борьбе с допингом, принятой Советом Европы;
- оказывать всестороннее содействие учрежденному недавно Всемирному агентству по борьбе с допингом (ВАДА) и участвовать в его деятельности.

Таким образом, сегодня в дополнение к сорока европейским странам к Конвенции присоединились и другие государства, включая Австралию и Канаду (из 44 государств, подписавших Конвенцию, 39 ее ратифицировали).

В ходе Международной встречи на высшем уровне по проблемам наркомании в спорте, прошедшей в ноябре 1999 г. в Сиднее (Австралия), 25 стран, Европейская комиссия, а также четыре организации-наблюдателя, включая Международный олимпийский комитет, приняли решение об учреждении Международной межправительственной консультативной группы по борьбе с допингом в спорте (ММКГБДС), которая провела несколько встреч с целью:

- содействия международной гармонизации законов и нормативных актов в области борьбы с допингом;
- изучения возможности внесения изменений в статут Всемирного агентства по борьбе с допингом в целях повышения эффективности его деятельности (Декларация Осло, ноябрь 2000 г.);
- изучение концепции международного договора, направленного на содействие межправительственному сотрудничеству в целях повышения роли ВАДА (Кейптаунская декларация, май 2001 г.).

По инициативе государств и Международного олимпийского комитета 2–4 февраля 1999 г. состоялась Всемирная конференция по борьбе с допингом в спорте, итогом которой стала Лозаннская декларация против применения допинга в спорте. На конференции было принято решение создать Международное агентство по борьбе с допингом, которое должно функ-

ционировать в полной мере к началу XXVII Олимпийских игр в Сиднее.

Если мы хотим устранить причины допинга и освободить от него мир спорта, крайне необходимо развивать сотрудничество между правительствами, Международным олимпийским комитетом (МОК), Всемирным агентством по борьбе с допингом (ВАДА) и другими международными и национальными спортивными организациями.

Разработка международного нормативного акта по борьбе с допингом

Несмотря на то, что для борьбы с допингом на национальном, региональном и международном уровнях принят ряд нормативных актов, ни один из них не имеет юридической силы межправительственного соглашения. Международная олимпийская хартия по борьбе с допингом в спорте была принята организацией, которая, по сути, правительственной не является, к тому же документ применяется только к олимпийским видам спорта. Хартия не имеет юридической обязательной силы, в ней содержится констатация фактов и призыв к соблюдению этических принципов. Что касается Европейской конвенции по борьбе с допингом, на текущий момент она действует главным образом в европейских странах.

Кодекс по борьбе с допингом, разработанный Всемирным агентством по борьбе с допингом (ВАДА) и одобренный 5 марта 2003 г. в Копенгагене всеми основными спортивными федерациями и почти 80 правительствами, представляет собой первый международный правовой акт, направленный на гармонизацию норм в области борьбы с допингом и охватывающий все виды спорта и государства. Однако он основывается на добровольном присоединении и не имеет обязательной силы. В Декларации, принятой в Копенгагене правительствами и спортивными федерациями, получило должное отражение Итоговое коммюнике, принятое Встречей за круглым столом министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт, под эгидой ЮНЕСКО (Париж, 9–10 января 2003 г.), в котором подчеркивается настоятельная необходимость в разработке международной конвенции по борьбе с допингом. В ходе встречи было отмечено важное значение ЮНЕСКО как непредвзятой организации, которая предоставляет консультации и содействует достижению консенсуса и может играть ключевую роль в разработке указанной конвенции.

Существующий нормативный документ, принятый Советом Европы, представляет собой четко изложенные правила и уже сегодня служит международным законодательным актом. Как указано в вышеупомянутом Коммюнике проведенной ЮНЕСКО Встречи за круглым столом, этот документ является прекрасной основой для разработки международной конвенции.

Если Исполнительный совет и Генеральная конференция согласятся, что ЮНЕСКО должна играть веду-

щую роль в подготовке этого нормативного документа, то после ратификации он будет служить правовой основой для согласованного Кодекса по борьбе с допингом.

Необходимо отметить, что на современном этапе развития международного антидопингового движения Российская Федерация включена в этот процесс, прежде всего, на межгосударственном уровне. Поэтому разработка и принятие Концепции, ее оформление в виде национальной программы антидопингового контроля в спорте и создание национальной системы АДК для последовательного достижения целей и задач являются безусловным приоритетом государственных органов управления спортом и физической культуры, в качестве которого выступает Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.

После принятия Копенгагенской декларации (февраль 2003 г.) настоящей этап общего международного процесса развития антидопингового контроля в спорте может быть определен как завершающий подготовительный к вступлению в силу и практической реализации Всемирного антидопингового кодекса. Данный документ, подписанный председателем Госкомспорта РФ как представителем национальных государственных органов управления спортом и физической культурой, устанавливает сроки введения новой глобальной системы АДК, а именно 2006 год. В частности, для Российской Федерации (как и для многих других стран) этот период времени должен стать определяющим для решения первоочередных задач в связи с принятием Всемирного кодекса WADA. Речь идет о решении таких вопросов, как создание и принятие национальной Концепции АДК, разработки национальной антидопинговой программы, формировании национальной системы антидопингового контроля в спорте, внесении необходимых изменений в государственное законодательство в соответствующие законодательные акты и положения (в частности, в Закон РФ «О спорте»).

Взаимодействие с другими органами власти и общественными организациями. Приоритет государственного органа управления спортом вовсе не означает, что принятие единой Концепции АДК на национальном уровне исключает широкое участие в данном процессе различных субъектов, участвующих в спортивном и физкультурном движении. Как государственные органы управления спортом, так и общественные спортивные и физкультурные организации могут и должны принимать участие в практической реализации антидопингового контроля в форме выполнения разделов национальной антидопинговой программы. Естественно, что в зависимости от задач и властных прерогатив конкретной организации из сферы спорта и физической культуры могут быть разработаны различные уровни такой программы, если ее рассматривать как единую национальную антидопинговую программу.

Учитывая вышеизложенное, можно утверждать, что общим основанием для выполнения национальной анти-

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Госкомспорта России
_____ В.А.Фетисов
« ____ » _____ 2003 г.

**План работы
Антидопинговой комиссии Госкомспорта России**

№	Содержание работы	Исполнители	Сроки завершения	Примечание
1. Организационные мероприятия				
1.1.	Проведение заседаний комиссии	В.В. Балахничев Т.М. Абсаямов	Ежемесячно	
1.2.	Информация руководству Госкомспорта России	В.В. Балахничев	Ежемесячно	
2. Подготовка регламентирующих документов				
2.1.	«Основные направления формирования государственной программы по противодействию применению в спорте запрещенных средств и методов»	Л.В. Аристова С.Н. Португалов	15 июля 2003 г.	
2.2.	Проект и техническое задание на разработку государственной концепции по противодействию применению в спорте запрещенных средств и методов	Л.В. Аристова С.Н. Португалов	15 ноября 2003 г.	
2.3.	«Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта»	Н.В. Паршикова В.Н. Краснов	01 августа 2003 г.	С участием ГУ «ЦСП» (В.Н. Санинский, В.Н. Арапов)
2.4.	Раздел Федерального закона «О физической культуре и спорте»	В.Н. Краснов	01 августа 2003 г.	
3. Программа информационно-образовательных мероприятий по борьбе с допингом в спорте				
3.1.	Организовать регулярную публикацию информационного блока «Допинг в спорте» на страницах журналов «Теория и практика физической культуры», «Вестник спортивной науки» и сайта Госкомспорта России в сети Интернет			
3.1.1.	Подготовить к утверждению макет блока	Т.М. Абсаямов	01 августа	Выпускается под грифом «Официальная информация Госкомспорта России»
3.1.2.	Обеспечить регулярное заполнение разделов блока	Н.В. Гудин, В.Н. Санинский, В.А. Семенов, А.И. Варення	По мере поступления материалов	
3.1.3.	Осуществить выпуск первых публикаций и продолжить их в течение 2003–2004 гг.	Т.М. Абсаямов, В.К. Бальсевич, Л.В. Аристова	Сентябрь 2003 г. и далее ежемесячно	С участием Б.Д. Жаворонкова
3.2.	Подготовить план проведения совещаний, семинаров и учебы:			
3.2.1.	Для тренеров и спортсменов сборных команд России	Ю.А. Сандалов	Август 2003 г.	

№	Содержание работы	Исполнители	Сроки завершения	Примечание
3.2.2.	Для врачей и медицинского персонала команд	В.Н. Санинский	Август 2003 г.	
3.3.	Подготовить для издания (перездания) и дать предложения по распространению следующих материалов:			
3.3.1.	Всемирный Антидопинговый кодекс	В.А. Васин	Июль 2003 г.	
3.3.2.	Список альтернативных (недопинговых) фармпрепаратов, пищевых добавок и т.п.	С.Н. Португалов	Июль 2003 г.	
3.4.	Разработать программу издания плакатов и буклетов для ДЮСШ и ЦОРов, предложения по их финансированию	Н.В. Паршикова	Сентябрь 2003 г.	
3.5.	Подготовить предложения по регулярному включению в программу передач канала «Спорт-ТВ» раздела «Допинг»	Л.В. Аристова	Август 2003 г.	
3.6.	Согласовать с Минобразованием России и Минздравом России программу совместных действий по включению в образовательные стандарты курса «Допинг и противодействие его применению в спорте»	В.В. Балахничев	Август-сентябрь 2003 г.	
3.7.	Запросить у ВАДА программу информационно-образовательной деятельности Агентства и подготовить предложения по совместным мероприятиям	А.И. Варення	Июль-август 2003 г.	
3.8.	Укомплектовать штаты отдела информационно-образовательных программ по антидопинговому контролю ВНИИФК, обеспечить его размещение и оснащение	Л.В. Аристова	Сентябрь 2003 г.	
3.9.	Доложить комиссии план работы отдела	Т.М. Абсалямов	Октябрь 2003 г.	
3.10.	Предусмотреть включение тематики работы отдела: – в план НИОКР Госкомспорта; – в план НИР ГУ «ЦСП»	Н.В. Паршикова Ю.А. Сандалов	Ноябрь-декабрь 2003 г. Ноябрь-декабрь 2003 г.	
4.	Финансовое обеспечение			
4.1.	Предусмотреть целевое выделение средств ВНИИФКу на осуществление комплекса работ по информационному обеспечению сферы физической культуры и спорта, включая расходы по подготовке, выпуску и рассылке информационного бюллетеня «Допинг в спорте»	Н.В. Паршикова	Декабрь 2003 г.	Совместно с финансовым управлением Госкомспорта России (Л.Д. Покровская)
4.2.	Предусмотреть в проекте бюджета на 2004 г. финансирование разработки государственной программы по противодействию применения в спорте запрещенных средств и методов	Н.В. Паршикова	Декабрь 2003 г.	Совместно с финансовым управлением Госкомспорта России (Л.Д. Покровская)
4.3.	Предусмотреть выделение средств ГУ «ЦСП» на приобретение оснащения, необходимого для забора биопроб и их транспортировки	В.В. Балахничев	Декабрь 2003 г.	Совместно с финансовым управлением Госкомспорта России (Л.Д. Покровская)

Председатель

В.В. Балахничев

Ответственный секретарь

Т.М. Абсалямов



допинговой программы как инструмента реализации Концепции АДК является, безусловно, наличие в стране инфраструктуры, связанной с развитием и управлением физической культурой и спортом, участие страны в

международном спортивном движении и международном антидопинговом движении. Последнее определяет необходимость создания соответствующей национальной инфраструктуры в сфере борьбы с допингом в спорте.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ КЛИМАТОПОЯСНЫХ УСЛОВИЙ

С.Н. ПОРТУГАЛОВ, ВНИИФК

В тренировочной и соревновательной деятельности борцов нередко возникают ситуации, когда спортсмены вынуждены перемещаться на большие расстояния, что сопровождается изменением поясного времени (так называемые «трансмеридиональные перемещения»). Со значительным изменением времени часто связаны и резкие климатопоясные изменения (например, высота над уровнем моря при переезде с равнины в среднегорье или высокогорье, изменение температуры и влажности окружающей среды и т. п.). При этом в организме человека происходит ряд закономерных физиологических реакций, которые отрицательно сказываются на функциональном состоянии спортсменов и требуют экстренной коррекции. Такое состояние называют климатопоясной дезадаптацией, т.е. нарушением адаптации организма привычным условиям внешней среды.

Клиническая картина климатопоясной адаптации складывается из следующих симптомов:

- нарушения сна и биологических ритмов функционирования организма (в первую очередь циркадных ритмов), которые определяют физиологическую активность организма в привычных условиях чередования сна и бодрствования в дневное и ночное время суток. Эти нарушения в течение нескольких дней могут вызвать возникновение синдрома перенапряжения центральной нервной системы со всеми вытекающими последствиями (так называемый «острый десинхроноз»);

- снижение активности иммунной системы и повышенным риском возникновения заболеваний типа острых респираторных инфекций или обострением хронической патологии (так называемый «временный или транзиторный иммунодефицит»);

- ухудшением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем в форме одышки, тахикардии, цианоза и т.п., которые могут привести к возникновению синдрома перенапряжения ССС (элементы так называемой «горной болезни»).

Таким образом, после перемещения спортсменов на значительные расстояния или в измененные условия внешней среды в общей программе восстановления на первый план выдвигается решение задачи максимально быстрого восстановления функционального состояния путем ускорения адаптации организма к новым условиям.

В настоящее время в спортивной науке накоплен значительный опыт в изучении общей проблемы акклима-

тизации и ее частных вариантов (работы Ф.П. Сулова, С.Н. Португалова, Р.Д. Сейфуллы и др.). Поэтому ниже рассмотрены основные подходы к решению сложной задачи оптимальной акклиматизации организма спортсмена. При этом сохраняется один из главных технологических принципов восстановления – комплексность подхода, объединяющего как средства педагогического и организационного характера, так и медико-биологические средства восстановления (включая применение недопинговых фармакологических препаратов и биологически активных пищевых добавок).

Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма к новым условиям

При проведении всего комплекса мероприятий по ускорению акклиматизации прежде всего необходимо учитывать общие сроки и динамику развертывания общего процесса адаптации организма спортсменов к изменению внешних условий среды (Ф.З. Меерсон, 1984, 1998). Известно, что процесс акклиматизации как адаптационная реакция организма на сильный стресс проходит три стадии и в целом продолжается от 7 до 12 дней. На начальном этапе важным является предотвращение срыва адаптации путем минимизации тренировочных и психических нагрузок в первые дни пребывания спортсмена в новых условиях.

Для оптимального решения вопроса предсоревновательной акклиматизации в первую очередь необходимо правильно выбрать оптимальные сроки выезда команды на место проведения соревнований. Здесь возможна следующая альтернатива.

В случае проведения всего соревнования в течение одного дня (например, в тхэквондо, дзюдо) целесообразным может являться выезд атлета за 1–2 дня до старта с необходимостью экстренной коррекции острого десинхроноза (прежде всего, нормализации сна). Последнее эффективно решается путем применения недопинговых БАД типа мелатонина (но не снотворных средств!).

В случаях, когда соревнования проводятся в течение нескольких дней, оптимальным является выезд команды за 8–10 дней до старта. При этом уже приходится решать не только проблему коррекции острого десинхроноза, но и осуществлять мероприятия по перестройке