

Знакомство с запрещенным списком

Запрещенный список содержит вещества и методы, которые запрещены в спорте. Он вступает в силу 1 января каждого следующего года. Знать полный список запрещенных субстанций и методов невозможно, да и нет необходимости. В полном объеме этот список представлен на сайте РУСАДА, с ним может ознакомиться и спортсмен, и тренер, и медицинский работник. Составляется запрещенный список экспертами ВАДА и состоит из трех частей:

1. Вещества и методы, запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период);
2. Вещества, запрещенные в соревновательный период;
3. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

То или иное вещество или метод включают в запрещенный список в том случае, если оно отвечает двум из трех критериев:

1. Использование вещества (метода) наносит вред здоровью.
2. Использование вещества (метода) способствует росту спортивных результатов.
3. Использование вещества (метода) противоречит этике спорта.

Например, анаболические стероиды запрещены потому, что их использование не по медицинским показаниям вредит здоровью и способствует росту спортивных результатов

К субстанциям и методам, запрещенным все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) относятся: анаболические гормоны, факторы роста, бета-2 агонисты, диуретики, а также запрещенные методы: переливание крови, в том числе собственной, любые манипуляции с пробой, попытка ее испортить, и генный допинг.

К субстанциям, запрещенным в соревновательный период относятся: стимуляторы, наркотики, глюкокортикостероиды

К субстанциям, запрещенным в отдельных видах спорта, относятся: бета-блокаторы

Анаболические гормоны, производные мужского гормона тестостерона, обладают способностью увеличивать рост мышечной ткани, улучшать силовые показатели, укреплять костную ткань, увеличивать энергетические резервы и позволяют спортсмену выдержать нагрузки в несколько раз больше обычных. Однако вмешательство в нормальную гормональную деятельность вызывает пагубные побочные эффекты, такие как рост опухолей, проявление психических синдромов, печеночная и почечная дисфункция.

Гормон роста вырабатывается гипофизом. Он активно стимулирует рост мышц, костей и других тканей, а также способствует сжиганию жира. Он необходим для нормального роста и развития детей. Побочные эффекты применения гормона роста могут включать в себя: сахарный диабет сердечную недостаточность, повышенное кровяное давление, акромегалию у

взрослых (деформированный рост внутренних органов, костей и частей лица, рост и утолщение пальцев, ушей и кожи), гигантизм у молодых спортсменов (избыточный рост скелета).

Запрещены так же инсулин, эритропоэтин, хорионический гонадотропин. В запрещенном списке - кобальт, который содержится в витаминах компливит, олиговит, а так же мельдоний (милдронат, кардионат) и триметазидин (предуктал, ангиозил и еще около 20 торговых наименований), как препараты, повышающие физическую работоспособность.

Как относятся к бета2 агонистам, препаратам для лечения астмы? Их рассматривают как средства, повышающие работоспособность, хотя научные исследования явно отрицают подобный эффект. Распространенность астмы у спортсменов выше, чем у неспортсменов, что подразумевает большую частоту использования бета2- агонистов. Если спортсмен болен, необходимо получить от РУСАДы официальное разрешение на применение запрещенного препарата, то есть заполнить запрос на терапевтическое использование с помощью врача по спортивной медицине. Необходимо проведение образовательных программ для спортсменов и тренеров по вопросам грамотного использования ингаляторов и разъяснению их неэффективности для повышения спортивных результатов.

Запрет на прием диуретиков связан с тем, что их применение может способствовать выведению других запрещенных препаратов, и кроме того, в таких видах спорта, как бокс, борьба и дзюдо, иногда применяют диуретики для быстрого снижения массы тела с тем, чтобы нечестно попасть в меньшую весовую категорию. Использование диуретиков несет угрозу для здоровья спортсмена. Обезвоживание может привести к серьезным расстройствам работы почек и сердца, что может привести к летальному исходу.

В соревновательный период запрещены стимуляторы, наркотики, канабиноиды (марихуана, гашиш и синтетические спайсы). Основной особенностью эффектов психостимуляторов является их истощающее действие. При их применении может произойти срыв работоспособности и резкое ухудшение функционального состояния.

Субстанции, запрещенные в отдельных видах: бета-блокаторы.

В 2018 году алкоголь (этанол) исключен из запрещенного списка в видах спорта: автоспорт, авиация, водно-моторный спорт, стрельба из лука.

Бета-блокаторы, (урежающие сердечный ритм), запрещены на соревнованиях в следующих видах спорта: стрельба из лука, автомобильный спорт, бильярдный спорт, бобслей, шахматы, керлинг, гимнастика, мотоспорт, стрельба, лыжный спорт, (прыжки на лыжах с трамплина,

фристайл и сноуборд), водные виды спорта (прыжки в воду и синхронное плавание), борьба.

И закономерный вопрос: правда ли, что спорт высоких достижений — это во многом «соствязание фармакологов»?

На этот вопрос нет четкого ответа, так как мы не знаем реальную частоту применения допинга. И даже в случае вскрытия фактов его применения чемпионами не можем определить, что в большей мере определило результат — врожденные способности, эффективные тренировки, допинг или удача. Не ищите волшебное средство! Залог успеха: талант тренера + талант спортсмена + пот и кровь тренировок.