

Антидопинговые тезисы

Якинов А. М. , Ревзон А. С.

кандидаты педагогических наук
доценты кафедры лёгкой атлетики
Московская государственная академия физической культуры
журнал «Лыжный спорт»

Как известно, советские спортсмены начали использовать допинг в тренировочном процессе в начале 50-х годов прошлого столетия. Во многом это обуславливалось политическими причинами. Вследствие противостояния двух систем – социалистической и капиталистической – демонстрация преимуществ того или иного строя требовала веских доказательств. Для достижения цели был выбран самый быстрый и эффективный способ – допинг.

В 1972 году появляется документ под грифом «для служебного пользования», озаглавленный «Анаболические стероиды и спортивная работоспособность». В нём приводятся точные описания дозировок анаболических препаратов неробола и ретаболила, которые в сочетании с точно вычисленными сроками воздействия приводят к увеличению мышечной массы, улучшению восстановительных процессов и повышению выносливости организма спортсмена.

Наивно думать, что к допингу не прибегали спортсмены из других стран, но именно допинговый курс стал во многом определять политику в отечественном спорте.

В то время как на Западе строились современные спортивные центры, делался упор на развитие новых технологий, совершенствование спортивного инвентаря и тренировочного процесса, политика нашей страны была ориентирована на иное. В 1959 году выходит первое постановление ЦК КПСС и Совмина СССР об ограничении (точнее о запрещении)

строительства административных и спортивных сооружений. В 1981 году следует второй документ ЦК КПСС и Совмина СССР: «О дальнейшем ограничении строительства административных и спортивных сооружений». В 1980 году в Москве прошла Олимпиада. Это глобальное событие в большей степени имело политическую подоплеку. А вот многие мировые рекорды на ней были установлены атлетами за счёт использования допинга. Кстати, служба допинг-контроля, которая работала на Олимпиаде не выявила ни одного случая употребления спортсменами запрещённых стимуляторов.

Расцвет использования допинга в спорте высших достижений в СССР пришёлся на конец 80-х годов прошлого века. Об этом, в частности, рассказала трехкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам и биатлону Анфиса Резцова в интервью «Московскому Комсомольцу» перед Олимпиадой в Турине: «Начиная с 1988 года нам всем стали делать кровяной допинг. То есть сначала забирали кровь, а потом уже непосредственно перед важным стартом вводили её обратно. Я лично от всего этого никакой прибавки энергии не чувствовала, хотя говорят, что кому-то кровяной допинг помог добиться результата. С другой стороны, известный наш биатлонист Серёжа Тарасов от такой вот процедуры в своё время во Франции чуть не умер. Впрочем, и это всё цветочки по сравнению с тем, что творится в современном спорте. Он-то как раз без допинга никуда. И на завтрак, и на обед, и на ужин. Меня искренне удивляет, когда кто-то начинает бить себя в грудь: дескать,

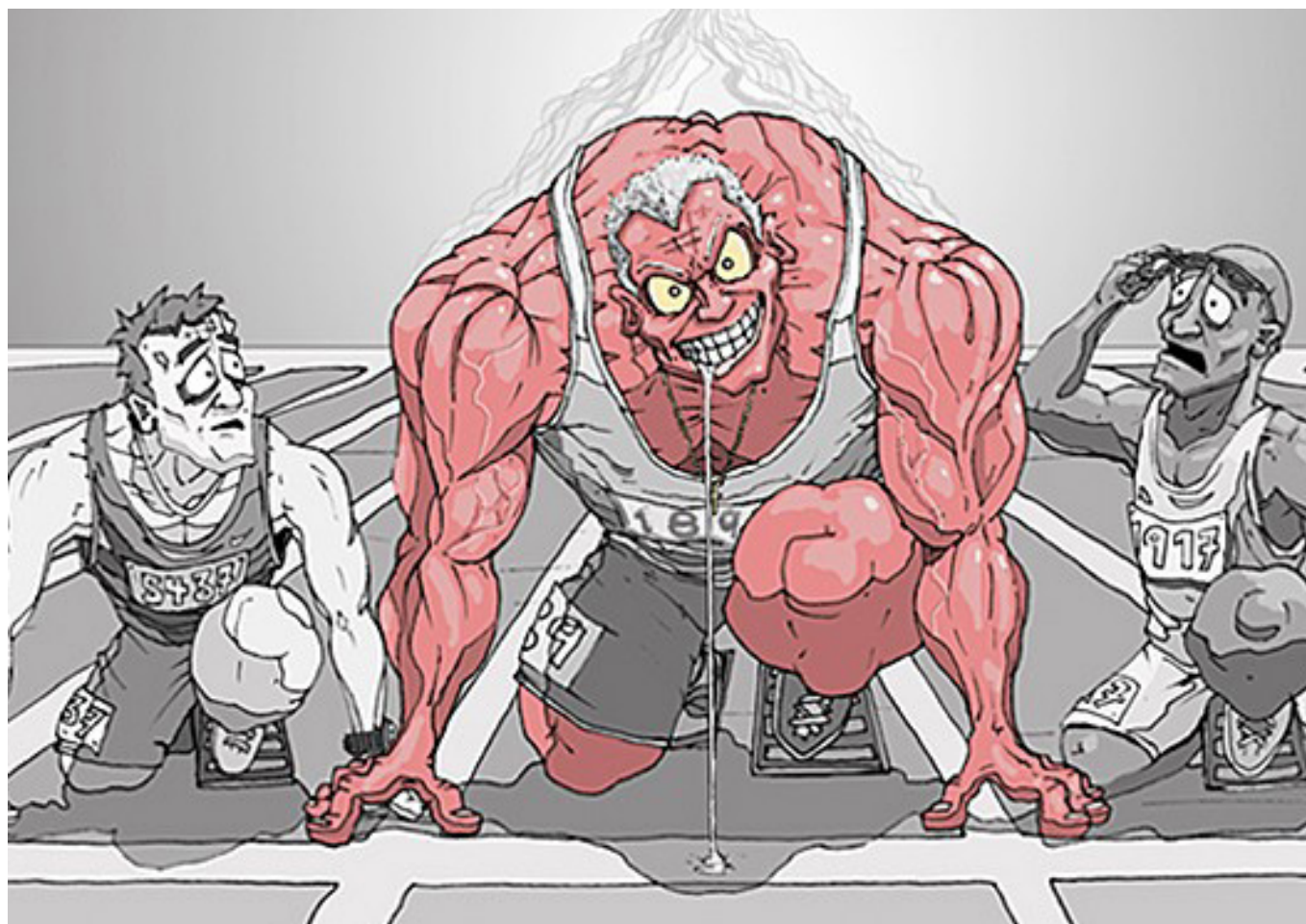
я чистый! Зачем врать-то? Все пользуются! Только кто-то в большей степени, а кто-то в меньшей. Таков уж современный спорт». Кстати, через два десятка лет А. Резцова призналась, что она использовала допинг в тренировочном процессе. Однако этот мужественный поступок выдающейся спортсменки ни на йоту не сдвинул отношение отечественных спортивных чиновников, руководителей федераций к проблеме допинга в нашей стране.

Иными словами, ставка на допинг, делаемая многими отечественными чиновниками, тренерами, врачами, спортсменами, тянется ещё с советских времён. Ведь победы в спорте, которые атлеты

одерживали на мировых аренах, преподносились руководством страны как преимущество социалистической системы над капиталистической.

Спорткомитет СССР канул в прошлое, а вот его наследство – централизованная подготовка спортсменов – во многих видах сохраняется и по сей день. На этом стоит остановиться подробнее.

В период существования двух германских государств пальма первенства в спорте принадлежала ГДР. Спортивное руководство этой страны использовало централизованную подготовку, где ученые и тренеры на спортсменах опробовали допинг, а также разрабатывали способы прикрытия запрещён-



ных стимуляторов. Им достаточно длительное время удавалось водить допинг-контроль, если можно так сказать, за нос. После объединения ГДР и ФРГ в одно государство многие тренеры и специалисты – как зарубежные, так и отечественные – были уверены, что немецкие спортсмены станут вообще недостижимыми.

Однако этого не произошло. Спортивное руководство и общественность вновь созданной Германии, проанализировав успехи спортсменов ГДР, пришли к выводу, что созданная этим государством централизованная подготовка не что иное, как рассадник допинга, и отказали такой системе в поддержке.

Так что же представляет собой централизованная подготовка? Ответ на этот вопрос не так прост, как кажется на первый взгляд. Начнём с того, что централизованная подготовка у нас в стране появилась ещё в советские времена, когда спорт высших достижений на бумаге был любительским, а на самом деле – профессиональным. Квалифицированные спортсмены страны за свои занятия уже тогда получали заработную плату, числясь сантехниками, слесарями, инструкторами, а в действительности они многие месяцы находились на учебно-тренировочных сборах. Основная же суть централизованной подготовки заключается в том, что члены сборных команд страны в период подготовки к крупнейшим международным соревнованиям проводят на учебно-тренировочных сборах практически всё своё время. Здесь они имеют лучшие условия для тренировок (лёд, манеж, лыжные трассы, спортивный инвентарь, жильё, питание, массажистов, наставников...), чем на местах. Но и это не всё. Главное – современное научно-методическое обеспечение.

Его осуществляла группа учёных, ищущая, по завещаниям руководства спорткомитета СССР, средства для восстановления спортсменов при всё более возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузках. Но для профессионалов не было секретом, какие «средства восстановления» они ищут.

Как показало время, именно эти учёные, в основном, занимались внедрением новых препаратов и их прикрытием. Иными словами, решили использовать опыт ГДР, ведь не случайно до сего времени некоторые отечественные чиновники ставят в пример организацию спорта высших достижений в ГДР. Кстати, даже бывший министр труда и социального развития А. Починок считал прошлый опыт ГДР одним из лучших.

Следует отметить, что в те времена спортсмены не всегда догадывались о том, что на централизованных сборах под видом «витаминизации» медицинские работники апробировали на них запрещённую фармакологию. Этот приём в чём-то сродни приобщению молодых людей к наркотикам. Ведь спортсмены почти не могли выступать в соревнованиях без применения подобных препаратов, вселявших в них заодно и психологическую уверенность в своих силах. Кстати сказать, за успешное выступление как советских, так и российских спортсменов на самых крупных международных соревнованиях медицинский персонал наравне с тренерами и спортивными чиновниками получал ордена, медали и премии.

Следует отметить, что на одни исследования тратили немалые денежные средства, а на другие – совершенствование собственно методики тренировки и изобретение спортивного инвентаря – даже в советские времена выделялись жалкие крохи. Таким образом, основное звено подготовки спортсменов – методика тренировки – вот уже более трёх десятков лет финансируется по остаточному принципу. По логике вещей понятия допинг и спортивная наука несовместимы. Иными словами, спортивные учёные должны относиться к использованию спортсменами допинга в тренировочном процессе резко отрицательно и вести с этой «чумой» непримиримую борьбу.

Как известно, у нас в стране группа ведущих представителей спортивной науки являлась законодателем моды в области теории спортивной подготовки.

Вот эта самая группа на словах выступала против применения допинга в тренировочном процессе, а на самом деле использование допинга их устраивало, так как он способствовал лучшему приросту результатов у спортсменов по сравнению с традиционной системой тренировки. И этим некоторые ведущие спортивные учёные в области технологии тренировки умело пользовались, приписывая успехи в росте результатов спортсменов, полученные при употреблении допинга, своим научно-методическим разработкам, якобы внедренным в тренировочный процесс. Чтобы не быть голословным, приведём такой факт.

Два десятка лет в сборных командах СССР, в которых употреблялись допинги, научно-методическую помощь оказывали комплексные научные группы (КНГ), в которые входили учёные в области методики тренировки, учёные медико-биологического цикла, ученые-психологи и др. Одним словом, представители спортивной науки. Вся их научная работа по логике должна была быть направлена на то, чтобы улучшать спортивные результаты членов сборных команд СССР, в основном, посредством совершенствования методики подготовки. Многие специалисты, тренеры, любители спорта были уверены в том, что сотрудники КНГ работают именно в этом направлении. А на практике всё оказалось далеко не так.

Советские спортсмены в сборных командах страны, в которых употреблялись допинги, за годы работы в них КНГ сделали огромный скачок в росте спортивных результатов, который выразился в установлении спортсменами целого ряда мировых рекордов или достижений. Кроме того, они становились победителями и призёрами чемпионатов Европы, мира, Олимпийских игр и других крупнейших международных соревнований.

Естественно, этот огромный успех, связанный с показом спортсменами выдающихся результатов, привлекал пристальное внимание многих специ-

алистов, учёных, тренеров, как отечественных, так и зарубежных. Тренеры сборных команд СССР в видах спорта, в которых использовались допинги, не делали из этого секрета. На научно-практических конференциях по этим видам спорта, в специальной литературе они говорили и писали, что применяли в работе со спортсменами самую передовую методику тренировки, разработанную советскими учёными-теоретиками.

Кроме того, наставники сборных команд СССР постоянно заявляли, что значительному росту спортивных результатов их подопечные обязаны, прежде всего, научным работникам – членам КНГ. Правомерен вопрос: «А как на это заявление тренеров сборных команд СССР в видах спорта, в которых употреблялись допинги, реагировали учёные, работающие в КНГ?» Лестные отзывы тренеров сборных команд СССР их вполне устраивали. Иными словами, значительную часть представителей спортивной науки вполне удовлетворяло то обстоятельство как оказывалась научно-методическая помощь спортсменам сборных команд. Однако некоторые специалисты и тренеры, не имеющие отношения к сборным командам СССР, не верили в то, что этот небывалый успех был достигнут, как утверждали спортивные ученые, в основном, за счёт совершенствования системы тренировки. Потому что спортсмены-мужчины Советского Союза и ГДР не имели таких громких побед над атлетами капиталистических стран, по сравнению со спортсменками в циклических видах спорта на выносливость, хотя и те, и другие тренировались по одной технологии, разработанной учёными-теоретиками. Известно, что анаболические стероиды сильнее воздействуют на женский организм, чем на мужской. Об этом на страницах печати с полной откровенностью в свое время рассказал бывший главный тренер по бегу на выносливость Ю. Тюрин. Его интервью так и было озаглавлено: «Мы побеждали при помощи допинга». Аналогичная картина наблюдалась и в других

видах спорта, в которых употреблялись допинги. Следует отметить, что для этих неблагоприятных целей со стороны государственных инстанций представителям спортивной науки был дан зелёный свет. На наш взгляд, такое было возможно только в тоталитарном государстве, которым являлся Советский Союз в те годы. Кстати, ни одна страна Запада с подлинной демократией на государственном уровне не разрешила использовать допинг в тренировочном процессе спортсменов, хотя и там нашлось немало фармакологов-индивидуалистов.

Получив свободу действий в безнаказанности использования допинга в тренировочном процессе спортсменов на государственном уровне, представители отечественной спортивной науки практически перестали заниматься совершенствованием основного звена подготовки атлетов – методикой тренировки.

Поэтому многие тренеры стали энергично осваивать новую для себя профессию – фармакологов. Ведь иначе, как у нас говорят, в «люди» (т.е. в сборную) не пробьёшься. Авторы считают, что именно руководство Госкомспорта СССР и представители спортивной науки в первую очередь несут ответственность за то, что допинг так сильно проник в сборные команды страны. И, конечно, тренеры, пошедшие на поводу у первых двух. И лишь одно из последних мест в этом грязном списке занимают сами спортсмены, хотя именно они за использование допинга в тренировочном процессе несут самые суровые наказания, вплоть до пожизненной дисквалификации, а остальные действующие лица, указанные выше, как правило, остаются за кадром.

Таким образом, приходим к выводу: ведущие отечественные спортивные ученые в области методики тренировки в видах спорта, в которых использовался допинг, вынуждены были закрывать на это глаза, так как прекрасно видели на практике неэффективность предложенной ими технологии тренировки. Эта некомпетентность учёных-теоретиков в вопро-

сах методики тренировки очень дорого обошлась отечественным тренерам в этих видах спорта. Сегодняшнее поколение тренеров, в основном, не в состоянии без допинга подготовить спортсменов к стабильно высоким результатам круглогодично, как это требует современный спортивный календарь.

Из вышесказанного становится понятным, почему многие творческие тренеры перестали заниматься вопросами, связанными с совершенствованием методики тренировки и спортивного инвентаря. Ведь если такой специалист добьётся высоких результатов у спортсмена без использования запрещённых стимуляторов, то те же самые чиновники этому просто не поверят. Да и зачем им иметь тренеров, не применяющих в своей работе допинг? С ними больше хлопот, так как управлять такими тренерами гораздо сложнее.

Авторы не согласны с рассуждениями некоторых учёных, в частности с профессором Н. Дурмановым, который заявляет, что «все кенийские чемпионы (по бегу) родом из одного племени, проживающего недалеко от озера Виктория». На этом основании он делает вывод о том, что у них в результате мутации появился особый ген, помогающий этим бегунам показывать высокие результаты и добиваться побед над другими спортсменами, у которых такого гена нет. Однако каких-либо конкретных ссылок на серьезные исследования по данному вопросу профессор не приводит.

На наш взгляд, это всего лишь умозаключение, которое легко опровергается другими примерами. Достаточно обратить внимание на то, что победителями последних четырех Олимпиад (включая и пекинскую) в беге на 10000 м являются эфиопские стайеры Х. Гебрселасси и К. Бекеле. Кстати, этим же бегунам уже более десяти лет принадлежат и мировые рекорды в беге на 5000 м и 10000 м. А ведь эфиопские бегуны на длинные дистанции, по Н. Дурманову, не имеют подобного гена. Гипотез по поводу

превосходства кенийцев над остальными бегунами на выносливость много, но все они, по нашему мнению, далеки от реальности. В этой связи уместен вопрос: есть ли в мире спортсмены, которые вообще обходятся без допинга, при этом выигрывая медали для своих стран? Как ни странно, есть. Примером могут быть бегуны на средние, длинные и марафонские дистанции из Эфиопии и Кении, которые тренируются в горах. Тренеры и спортсмены этих стран эмпирическим путём разработали нетрадиционную методику тренировок в среднегорье и высокогорье. Такая система подготовки позволяет бегунам, спустившись на равнину, показывать результаты на уровне мировых рекордов и выше. Опытным путём было определено, с какой скоростью в среднегорье и высокогорье спортсмены должны пробегать тренировочные отрезки, а также выполнять другую беговую нагрузку с учётом нехватки кислорода. Одним словом, у них имеется концепция построения тренировки в условиях гор. Кстати, на допинге бегуны Кении и Эфиопии практически не попадают, хотя антидопинговые службы проверяют их особенно тщательно. Утверждение о том, что возможности человеческого организма неограниченны и без допинга в спорте не обойтись, вызывают большие сомнения.

Авторы разработали концепцию построения тренировки в среднегорье для бегунов на выносливость, постоянно проживающих в условиях равнины, которая позволяла успешно соревноваться со стайерами, использовавшими запрещённые стимуляторы в тренировочном процессе. К сожалению, не можем её изложить в данной статье, так как её размеры не позволяют этого сделать. Как известно, скорость бега – это производная длины и частоты шагов. Длина и частота шагов находятся в тесной взаимосвязи: увеличение одного показателя, как правило, приводит к снижению другого. Одни спортсмены регулируют скорость, преимущественно увеличивая частоту беговых шагов при относительном сохране-

нии длины шага. Реже спортсмены регулируют скорость бега, увеличивая длину бегового шага. При относительной стабилизации частоты. К третьей категории относятся спортсмены, которые в зависимости от сложившихся условий, могут регулировать скорость бега с помощью обоих показателей.

Так вот – бегать спортсменам в горах за счёт длины шага невыгодно. Для такого стиля бега необходим дополнительный кислород, а его, как известно, в горах не хватает. Имеется и другая причина, по которой спортсмены не могут бегать в горах, удлинняя беговой шаг – это сам рельеф горной местности. Поэтому бегуны в горах интуитивно переходят на стиль, в котором необходимая скорость поддерживается за счёт частоты беговых шагов, что более экономично. У спортсменов, постоянно живущих в горах или длительное время находящихся в среднегорье или высокогорье, образуются адаптационные изменения, способствующие повышению частоты бегового шага. Этот феномен особенно ярко проявляется в беге на выносливость, после спуска с гор в равнинные условия.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что рациональная методика тренировки в горах не только улучшает функциональную подготовленность бегунов на выносливость, но ещё и формирует у них экономичную технику бега.

Следует отметить, что такие допинги (как переливание крови, эритропоэтин...) в основном улучшают функциональные возможности спортсменов на выносливость, т.е. способствуют лучшей доставке кислорода к работающим мышцам. А вот «допинг», который улучшал бы одновременно функциональные возможности спортсменов на выносливость и технику их передвижения, пока ещё не изобретен.

Не секрет, что грамотные тренировки в горах дают существенный толчок для роста результатов. Но, похоже, что нашим специалистам и тренерам про-

ще заменить все это на инъекции. Почему? Потому что многие не владеют апробированной методикой тренировки в горах в циклических видах спорта на выносливость.

Это наглядно подтвердили наши лыжники, которые последние несколько сезонов готовились в горах. Результат: на чемпионате мира – 2009 в Либерце и на Олимпиаде в Ванкувере российские лыжники-дистанционщики не завоевали ни одной золотой медали и занимали места, в основном, во втором десятке. Вывод напрашивается один: отечественные тренеры и специалисты в нынешних условиях жесточайшей борьбы с допингом оказались профнепригодны.

Нельзя не отметить, что зарубежные ученые, тренеры и специалисты, несмотря на то, что их спортсмены также далеко не безгрешны в вопросах использования допинга в тренировочном процессе, продолжали и продолжают работать над совершенствованием методики тренировки. В качестве подтверждения этого тезиса приведём примеры. Новый главный тренер сборной России по плаванию А. Воронцов, проработавший около 10 лет в Великобритании в качестве тренера и научного работника с национальной командой этой страны, рассказывает о современном научном подходе к тренингу пловцов: «Во время плавательных нагрузок каждый пловец сборной, взрослой и юношеской, а также перспективный пловец, отобранный на региональном уровне, подключён к индивидуальному монитору частоты сердечных сокращений. Я ужаснулся, когда изучил российскую программу учёта контроля нагрузок. Спортсмен меряет пульс до нагрузки и в течение шести секунд после нее. Все делается вручную!»

Кроме того, в комплексе научной группы сборной команды Великобритании прекрасно поставлен лактатный (лактат – кислота, выделяемая при сокращении мышц) контроль. Это удовольствие не из дешёвых, но в результате специальные мониторы позволяют сделать анализ в течение минуты. Опера-

тивность работает на результат. Такие мониторы используют все британские тренеры и представители спортивной науки во время проведения ступенчатого теста для определения оценки результата тренировки. Результат выводится мгновенно. И на следующий день тренер и спортсмен могут работать над улучшением показателей.

Самая большая головная боль российской научной системы – это разрыв во времени между тестированием, получением результата и рекомендациями».

Конькобежец И. Скобрев, перейдя в группу спортсменов итальянского тренера М. Маркетто, выиграл на Олимпийских играх в Ванкувере две медали (серебряную и бронзовую). Остальные же наши конькобежцы, используя устаревшую методику тренировки с её пресловутой идеей периодизации по Л. Матвееву оказались, в основном, во втором и даже в третьем десятке.

Аналогичная картина наблюдалась и у лыжников-дистанционщиков, двоеборцев и многих других наших олимпийцев.

Нельзя не отметить, что в Ванкувере (и это впервые!) наши атлеты соревновались «чистыми». Итог же известен: «чистая» Россия утратила статус великой спортивной державы, оказавшись в командном зачёте во втором десятке стран-участниц Олимпийских игр.

Следует отметить, что зарубежные специалисты постоянно работают над совершенствованием инвентаря для спортсменов. К последним разработкам можно отнести как более эффективные беговые коньки – «слэп-скейты», так и супербеговые лыжи. Кстати, наши чиновники очень надеются на спортивный инвентарь, приобретаемый на Западе. Но ведь зарубежные фирмы не станут продавать нам самые лучшие образцы своей продукции. Поэтому отечественные тренеры и спортсмены на новые технологии по традиции смотрят с недоверием, а если и решаются применить что-то, то только в том случае, когда все это уже давно освоили.

Под руководством авторов студенты МГАФК на общественных началах проводили исследования с использованием мониторов сердечного ритма в качестве контроля за функциональным состоянием бегунов на средние и длинные дистанции. Нами впервые был найден информативный показатель ЧСС – суммарный пульс, который напрямую связан как с функциональным состоянием спортсменов, так и с их спортивными результатами.

В этом вопросе мы даже опередили самих разработчиков мониторов. Результаты исследования были доложены на научных конференциях и частично опубликованы в печати. А сам способ подтверждён патентом РФ №2322181. К нему уже проявили интерес специалисты. Но, в основном, это зарубежные тренеры и спортсмены, а вот отечественные – как всегда инертны.

Громкие допинговые скандалы, которые происходят в отечественном спорте в последнее время у легкоатлетов, футболистов, хоккеистов, тяжелоатлетов, велосипедистов, пловцов, лыжников, биатлонистов, гребцов... заставили руководителей спорта, федераций, тренеров и спортсменов заговорить в средствах массовой информации о поддержке допинга со стороны государственных структур. К тому же, оказалось, что проблема ушла корнями глубоко, и коснулась не только элитного эшелона, но проникла в юношеский спорт.

Глубину проблемы обозначил старший тренер экспериментальной сборной Москвы по биатлону «Сочи – 2014», заслуженный тренер СССР Николай Петухов, чью подопечную Веронику Тимофееву уличили на чемпионате России в применении ЭПО (не рекомбинантного, самого обычного): «А вы придите на чемпионат Москвы – там шприцы вдоль трассы валяются...».

Наивно думать, что об этой ситуации не догадывались спортивные чиновники. Но, видимо, им просто было выгодно закрывать на происходящее глаза. Однако схемы: » не пойман - не вор» и «цель оправ-

дывает средства» – теперь похоже не работают. Но и замены фармакологии, как видно, пока нет, поскольку на протяжении трёх десятков лет профессиональный уровень отечественных тренеров и специалистов практически не совершенствовался, «пробелы» латались за счёт допинга. Тренеров и специалистов, которые хотели развиваться и творить, в нашей стране осталось не так много. С распадом Союза одни нашли работу за границей, а тех, кто остался, зачастую стали «бить по рукам» Подставленные в жёсткие временные рамки, последние обязаны были давать результат, и, следовательно, волей-неволей идти по опасному, но кратчайшему допинговому пути.

С одобрения спортивных чиновников на протяжении многих десятилетий при подготовке ведущих атлетов СССР и России к ответственным стартам основная ставка делалась на добротное закамуфлированное использование запрещённых препаратов в, так называемых, центрах «спецподготовки». Такое положение дел было обусловлено ещё и тем, что многие отечественные спортивные чиновники не один десяток лет верят свято в магическую силу фармакологии. Вот этих представителей спортивной науки они поддерживали и поддерживают, так как они, с их слов, в основном, куют победы в спорте высших достижений. А от себя добавим: одновременно нанося непоправимый вред здоровью спортсменов, спортивному авторитету России, а также делая профессию тренера аморальной. Всё это привело к тому, что отечественные тренеры очень отстали в научно-методическом плане в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости. Кроме того, централизованная подготовка спортсменов, в основном, отрицательно отразилась на творческих тренерах, так как они были отлучены от своих воспитанников, подготовкой которых занимались медики. Тогда о каком совершенствовании методики тренировки можно говорить? Поэтому неслучайно у нас в стране в циклических видах спорта на выносливость появилось

немало семейных пар, где муж или отец – тренер (фармаколог), а жена или дочь – спортсменки. Ведь, как было сказано выше, запрещённые стимуляторы на женский организм действуют сильнее, чем на мужской. В этом вопросе особенно преуспели бегуны на выносливость и лыжницы.

Научные исследования по части методики тренировки все эти годы практически не проводились. Да и что же это могли быть за исследования, «замешанные» на допинге? Не в фармакологию и генно-терапевтические изыскания, а в совершенствование технологии тренировки, изобретение спортивного инвентаря, в сооружение современных тренировочных центров, в повышение квалификации тренерских кадров, а такая практика давно отсутствует у нас в стране, надо вкладывать средства. Прогресс в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, должен достигаться за счёт современных технологий тренировок, профессионалов, владеющих этими методиками, с помощью современного оборудования.

Следует отметить, что МОК создал в настоящее время разветвленную сеть антидопинговых служб, оснащённых современным оборудованием. Появились методы обнаружения новейших запрещённых препаратов. Работа на опережение вывели борьбу с допингом в спорте на иной качественный уровень. Поэтому многие атлеты как у нас, так и за рубежом оказались не готовыми к тому, что допингу нет места в спорте.

Нельзя не отметить, что отечественная система спортивной тренировки, особенно в циклических видах спорта на выносливость, до сих пор базируется на неэффективных принципах построения тренировочных нагрузок согласно идее периодизации.

Известный американский тренер – учёный (доктор физиологии) Д. Каунсилмен ещё в 60-е годы прошлого века не придерживался пресловутых принципов периодизации и строил тренировочные программы совсем по-другому. Его точка зрения на построение

тренировки изложена в капитальных трудах «Наука о плавании» и «Спортивное плавание». Прочитав его: «Фаза тяжёлой тренировки длится от 8 до 12 недель. В сезоне соревнований в зимних бассейнах она приходится на декабрь, январь, февраль, и в сезоне соревнований в летних бассейнах – на июнь, июль и часть августа. Именно в течение этой фазы применяются самые напряжённые тренировочные нагрузки как по объёму, так и по интенсивности».

Подопечные Каунсилмена в течение года имели более 150 стартов и показывали на них высокие результаты, в том числе превышающие мировые рекорды, это говорит о том, что в их тренировке не было подготовительных периодов.

Д. Вельзьян – известный кенийский специалист по бегу на выносливость ещё в 1966 г. предостерегал африканских спортсменов от Европейской сезонности тренировок: «Африканские спортсмены не должны копировать европейских». Д. Вельзьян ещё не знал тогда о периодизации тренировки, принятой в нашей стране. Об этом он узнает только в 1968 г., когда отечественные научные работы по этому вопросу будут переведены за рубежом. Его точка зрения: «В Африке всегда хорошая погода, так что африканцы могут всегда оставаться в спортивной форме (не обязательно высшей)». Высокую соревновательную способность Д. Вельзьян перенял у Р. Кларка, мирового рекордсмена тех лет в беге на длинные дистанции, который круглый год применял в своей подготовке, главным образом, специфические нагрузки. Не взяв на вооружение идеи периодизации, в построении тренировочного процесса бегуны Кении и Эфиопии показывают результаты высокого международного класса круглогодично. Особенно наглядно в последние десятилетия это продемонстрировали Д. Комен, Х. Гебреселассие, К. Бекеле, установившие мировые рекорды, как летом, так и зимой (в закрытых помещениях). Это как раз и свидетельствует о том, что в их подготовке нет подготовительных периодов.



Складывается впечатление, что отечественная теория спортивной тренировки как бы специально была разработана для спортсменов, которые будут использовать запрещённую фармакологию в тренировочном процессе. И, видимо, неслучайно идеи периодизации нашли широкую поддержку у спортивных ученых, специалистов и тренеров бывшей ГДР, которая, как известно, за счёт использования допинга в тренировочном процессе атлетов стала одной из сильнейших спортивных держав в мире. А вот у специалистов и тренеров западных стран советская теория спортивной тренировки никогда не пользовалась популярностью.

Нельзя сказать, что спортивные чиновники, политики, общественность страны не ведут борьбу с допингом. Но, похоже, она ведется неэффективно. Конечно, можно приобрести дорогостоящую антидопинговую лабораторию, что и сделало наше спортивное ведомство перед Олимпиадой в Турине, за верив тем самым болельщиков, любителей спорта, что теперь-то все наши олимпийцы будут чистыми. На самом деле вопрос оказался не столь простым. Главными действующими лицами громких скандалов в 2006 году стали олимпийские чемпионы Афин Наталья Садова (лёгкая атлетика) и Дмитрий Берестов (тяжёлая атлетика), перспективный 17-летний штангист Евгений Писарев и чемпионка мира 2006 года по академической гребле Ольга Самуленкова.

В 2007 году за употребление запрещённых препаратов были дисквалифицированы лыжник Сергей Ширяев, бронзовый призёр чемпионата мира 2001 года в метании молота Илья Коновалов, неоднократный призёр чемпионатов Европы и мира в плавании Анатолий Поляков и его коллега по команде чемпионка и рекордсменка России Анастасия Иваненко.

Во время чемпионата мира по академической гребле в Мюнхене были дисквалифицированы шесть российских спортсменов (Денис Моисеев, Владимир Варфоломеев, Светлана Федорова, Александр Литвиничев, Евгений Лузянин и Иван Подшивалов).

Напомним, что международная федерация гребного спорта за нарушения кодекса ВАДА фактически отправила в отставку отечественную федерацию по этому виду спорта перед Олимпиадой в Пекине.

Рекордным годом по дисквалификации ведущих отечественных легкоатлетов стал год 2008. Их оказалось около двух десятков. Наиболее скандальным стало дело о семи дисквалифицированных легкоатлетках – Елене Соболевой (800 и 1500м), Светланы Черкасовой (800м), Юлии Фоменко (1500м), Дарье Пищальниковой (диск), Ольге Егоровой (5000м), Гульнаре Ханафеевой (молот) и Татьяне Томашовой (1500м), которые обвинялись в подмене допинг-проб. Кроме того, антидопинговая комиссия и бюро Всероссийской федерации лёгкой атлетики дисквалифицировали на два года пятерых ходоков – Владимира Канайкина, Алексея Воеводина, Виктора Бураева, Игоря Ерохина и Сергея Морозова, уличённых в применении эритропоетина.

2009 год также не обошёлся без грандиозных допинговых скандалов. За использование допинга в тренировочном процессе были дисквалифицированы несколько ведущих «стреляющих лыжников» – Екатерина Юрьева, Альбина Ахатова и Дмитрий Ярошенко. На ЭПО попались и ещё два российских биатлониста: Вероника Тимофеева и Андрей Прокурин, которые были дисквалифицированы СБР (Союз биатлонистов России). В лыжах были пойманы на допинге олимпийские чемпионы Юлия Чепалова и Евгений Дементьев, а также члены сборной команды Наталья Матвеева и Нина Рысина.

В самом факте дисквалификации такого большого количества известных российских спортсменов нет ничего необычного. Спортсмены не роботы, а живые люди. И если они «удачно» раньше использовали в тренировочном процессе допинг, то отказаться от него некоторым из них было непросто. Видимо, разъяснительные беседы, которыми занимался антидопинговый центр страны, приносили мало пользы. А вот свое главное назначение – внутренний

контроль за спортсменами во время тренировочного процесса – эта структура, как видно, исполняла неудовлетворительно.

У нас неплохо отработана методика «защиты». Когда спортсмен или спортсменка попадают на допинге, в ход идут самые разные оправдания. Вплоть до таких: мол, виноват супруг или невеста, которые из-за ревности подсыпали в пищу запрещённые препараты. Или это бабушка по незнанию дала внучке таблетку фуросемида (мочегонного средства), который спортсмены используют для вывода из организма запрещённых препаратов. Могут обвинить даже целый коллектив витаминного завода. Было и такое, когда на зимней Олимпиаде в Турине на допинге попала биатлонистка Ольга Пылева. Но самое расхожее оправдание чиновников, тренеров, медиков – это якобы существующий вселенский заговор против России. Такая практика тянется ещё со времен СССР.

Так могут ли спортсмены и спортсменки, дисквалифицированные Международным олимпийским комитетом иметь общественную поддержку? Казалось бы, однозначно нет! Но у нас, как и во многом, все несколько по-иному. Вот пример. Перед Олимпиадой в Турине федеральный телеканал пригласил в студию дисквалифицированную МОКом чемпионку Афин Ирину Коржаненко, сопроводив её выход на сцену фразой: «Золотую медаль так и не отдала». Телезрителям однозначно дали понять, что спортсменка продолжает считать себя невиновной. Собственно, это косвенно подтвердила и сама Коржаненко, заявив в ходе передачи: «Если бы довелось пройти путь заново, всё сделала бы так же». Подавляющее большинство из нас так до сих пор и не узнало, виновата ли в содеянном она сама, или её подставила несовершенная на тот период отечественная допинг-лаборатория.

Или другой случай. Неподдельное удивление у многих любителей футбола, тренеров и специалистов вызвало приглашение на центральное телевидение

для комментирования матчей чемпионата Европы дисквалифицированного футболиста Егора Титова. При этом в воздухе повис вопрос: кто же виноват в том, что Титов попался? Сам он в интервью, данном газете «Советский спорт», сказал: «Мой «убийца» – доктор Щукин». Однако обвиняемый им врач через несколько дней в той же газете заявил: «Правду о деле Титова мы вряд ли когда-нибудь узнаем».

И совсем уникальная история произошла с использованием допинга в тренировочном процессе в лёгкой атлетике. Разбор дела метательниц молота Татьяны Лысенко и Екатерины Хороших завершился тем, что антидопинговая комиссия Международной ассоциации легкоатлетических федераций рекомендовала Всероссийской федерации лёгкой атлетики отстранить спортсменок от официальных стартов на два года, а не на один, о чём ходатайствовала российская сторона. В ходе расследования выяснилось, что запрещённые таблетки подопечным под видом витаминов «продавал» теперь уже бывшей главный тренер сборной Валерий Куличенко. Все эти факты неумолимо свидетельствуют о том, что у нас в стране существуют свои неписанные законы и правила по применению допинга в тренировочном процессе. И какие-то влиятельные силы не дают возможности разобраться в этом важном вопросе. Словом, закрытость перед обществом ещё та.

Диаметрально противоположно ведут себя чиновники в реально демократических странах. Наглядный пример – Финляндия. Когда её лыжники в 2001 году попались на допинге, меры в стране были приняты адекватные. Вначале вся нация публично покаялась перед мировой спортивной общественностью. Затем отправили в отставку все руководство национального лыжного союза вместе с тренерами и врачами. Далее, не став рассуждать о вселенском заговоре против Суоми, провели открытое государственное расследование случившегося.

Многие спортивные деятели в нашей стране тогда не без удовлетворения поставили крест на Финлян-

дии как лыжной державе, будучи уверены в том, что теперь её лыжники ещё на протяжении нескольких десятилетий не смогут дотянуться до медалей на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Мол, сами себе на шею веревку затянули. Но прошло всего шесть лет, и финские лыжники снова стали подниматься на пьедесталы почёта на крупнейших соревнованиях. Это наглядно подтвердили и недавние чемпионаты мира по лыжному спорту в японском Саппоро, чешском Либереце и Олимпийские игры в Ванкувере. Комментарии, как говорится, излишни. Мы же в ситуации, когда всё шито белыми нитками, по-прежнему пытаемся во что бы то ни стало держать марку. Смешно и грустно. А главное – наносим тем самым своему же спорту непоправимый вред.

Начнем с того, что недавно созданное российское антидопинговое агентство запретами и карательными мерами не решит всех проблем, связанных с изъятием допинга из тренировочного процесса спортсменов. На наш взгляд, необходим комплексный подход к решению этой проблемы, который мог бы заключаться в следующем.

1. Прежде всего, руководители, тренеры, специалисты, работающие со спортсменами как на местах, так и в сборных командах различного уровня, должны понять, что дальнейшее использование запрещённых стимуляторов в тренировочном процессе спортсменов – это путь в никуда.

2. Среди тренеров широко распространено мнение, что стимулировать спортсменов медико-биологическими средствами (витамины, массаж, углеводное питание...) проще, чем кропотливо работать над совершенствованием тренировочного процесса, но это далеко не так. Медико-биологические средства дают настоящий эффект только в сочетании с методикой тренировки и постановкой экономичной техники. Иными словами, методика тренировки и постановка экономичной техники – основа подготовки спортсмена, и никакими медико-биологическими препаратами её не подменить.

3. Руководители и тренеры федераций по тем видам спорта, представителей которых наиболее часто уличают в применении допинга, должны наконец-то усвоить, что этот процесс не может быть бесконечным, так как он приводит к разрушению организма занимающихся.

Мы глубоко убеждены в том, что это является одной из причин, сдерживающих родителей отдавать своих детей в спортивные школы и секции. Они хотят видеть своих чад здоровыми, а не наоборот. Да и кому отдавать, если профессия тренера из гуманной превращается в одну из самых аморальных. Здоровье подрастающего поколения спортсменов должно, безусловно, оставаться дороже любых медалей.

4. Денежные средства надо, прежде всего, вкладывать в совершенствование методики тренировки, а не в медицину, фармакологию, генно-терапевтические технологии, так как истинный прогресс в спорте высших достижений должен достигаться за счёт передовых методик тренировки. А они у нас, как известно, давным-давно не разрабатываются. И, надо прямо сказать, что господин Н. Дурманов (вольно или невольно) приложил к этому руку, когда возглавлял антидопинговый центр страны. Антидопинговая компания в нашей стране под его руководством проводилась подчас формально.

5. Реальная альтернатива допингу, по нашему мнению, должна состоять в следующем:

1) необходимо создать несколько тренировочных центров в горах для спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта на выносливость.

2) необходимо также серьёзно заняться разработкой методики тренировки в среднегорье и высокогорье.

Такой подход имеет существенные преимущества перед всякого рода допинговыми технологиями.

Он:

а) безопасен для здоровья спортсменов;

б) не будет связан с допинговыми скандалами;

в) позволит спортсменам круглогодично участвовать в соревнованиях и показывать результаты экстра-класса в течение всего года, как это демонстрируют бегуны на выносливость Кении и Эфиопии. Спортсмены, использующие допинг в тренировочном процессе, сделать этого не могут;

г) экономически выгоден;

д) наконец, в российском спорте высших достижений медицина согласно клятве Гиппократы займется своими прямыми обязанностями и по-настоящему поведёт борьбу с запрещёнными препаратами.

6. У нас много хаоса во взглядах на методику тренировки. Это связано с тем, что соревнования в последние годы во многих видах спорта стали проводиться круглогодично. Существующая более четырёх десятков лет периодизация, разработанная известным теоретиком спорта Л. П. Матвеевым, с её принципами построения тренировочных нагрузок не в состоянии так готовить спортсмена, чтобы он показывал результаты экстра-класса на протяжении всего года.

7. Следует изъять из учебных планов университетов, академий и институтов физической культуры дисциплину «Основы спортивной тренировки» как давно устаревшую даже для своего времени, не говоря уже о сегодняшнем дне. Кстати, преподавание теории спортивной тренировки ассоциируется у нас с изучением в советские времена студентами всех вузов страны, вне зависимости от специальности, дисциплин марксистско-ленинского толка, которые должны вооружить каждого специалиста передовой теорией. Теория была, а вот желаемых результатов она не давала. Аналогичная картина наблюдается и в нашем спорте высших достижений. Передовая теория, по утверждению её авторов, имеется, а вот золотые медали на крупнейших международных соревнованиях спортсменами завоёвываются, в основном, за счёт применения запрещённых стимуляторов.

8. Приостановить в специализированных советах защиту докторских и кандидатских диссертаций, в которых освещаются вопросы тренировки спортсменов высокой квалификации на базе пресловутых принципов периодизации. Таких диссертаций за последние сорок лет в видах спорта, в которых используются допинги, защищено большое количество. Однако из-за ошибочно выбранной научной концепции отечественные спортсмены стали в почете высоких спортивных результатов значительно уступать зарубежным.

9. Необходимо разработать систему материального стимулирования спортивных учёных и тренеров, занимающихся совершенствованием методики тренировки без использования запрещённых препаратов. У нас практически не осталось тренеров, которые готовили бы спортсменов экстра-класса без применения допинга. Следует организовать курсы повышения квалификации тренеров, где проводили бы занятия специалисты, готовящие высококвалифицированных спортсменов на основе современных технологий.

10. Сосредоточить научные исследования, особенно в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, в основном на гипоксической методике тренировки (среднегорье и высокогорье, барокамеры...). В качестве контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов, следует использовать высокоточные электронные мониторы сердечного ритма, обладающие большой памятью и совместимые с персональными компьютерами для анализа.

11. В первую очередь надо оказывать финансовую поддержку из федеральной программы по спорту только тем научным учреждениям, лабораториям, кафедрам, а также отдельным учёным и тренерам, которые не на словах, а на деле занимаются совершенствованием технологии тренировки.

12. Стоило бы публично назвать специалистов, тренеров, врачей, которые являлись популяризаторами

использования допинга в спорте высших достижений в стране. Выявить таких не составит большого труда, так как в федерациях по видам спорта их имена известны. Это необходимо для истории. Чтобы люди знали, кто наносил и наносит вред здоровью нации. Иначе получается несправедливо: в ответе за употребление допинга только один спортсмен, хотя мы с завидным постоянством провозглашаем нерушимое единство связи «спортсмен – тренер». Назовите хоть одного тренера, который понёс хотя бы моральный ущерб вместе со своим подопечным. А ведь число дисквалифицированных спортсменов за год у нас доходит до сотни. И с ними работает большая группа тренеров, врачей и специалистов. Этот факт наглядно свидетельствует о том, что борьба с допингом в нашем государстве велась в основном «для галочки».

13. Особенно тщательно надо подходить к отбору кандидатур на звание лучшего тренера года. Тем более, если на него претендует наставник из вида спорта, в котором часто используется допинг. У этого тренера должно быть стопроцентное алиби в том, что его подопечные не использовали запрещённые препараты. Пока же мы в этих видах спорта, в основном, плодим «заслуженных» тренеров по использованию различных стимуляторов.

14. Необходимо в учебный план училищ олимпийского резерва, институтов, академий и университетов физической культуры ввести в обязательном порядке учебную дисциплину «Основы противодействия допингу». Основное внимание в ней должно быть уделено наглядному показу вреда здоровью юных и взрослых спортсменов, употребляющих допинг. И, конечно, раскрыть принципиально новые подходы в современной методике тренировки в видах спорта на выносливость. Показать принципиально негативное отношение руководителей страны, спорта и общественности к знаменитым спортсменам (призёрам Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы...), которые использовали запрещённые препараты в своей подготовке.

В заключение скажем, что в нашей стране нужно срочно принять закон о допинге, который позволил бы за употребление запрещённых стимуляторов привлекать к уголовной ответственности спортсменов и причастных лиц. Подобные законы уже действуют в таких странах, как Франция, Австрия, Италия, Греция, Испания, Китай и др.

© Якинов А. М., Ревзон А. С., 2013

© Журнал «Лыжный спорт», 2013