

УДК 316.658

**Карина О.В., Киселёва М.А., Шустова Н.Е.***(г. Балашов, Саратовская область)*ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ О ДОПИНГЕ:  
СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ

*Аннотация.* В статье рассмотрены социальные представления молодых спортсменов о применении допинга в спорте. Особое внимание уделено анализу характера взаимосвязи жизнестойкости и отношения спортсменов к различным методам стимуляции организма. Представлены психологические основы комплекса профилактических мер, нацеленных на нивелирование готовности применения молодыми людьми запрещённых допинг-препаратов. Результаты исследования адресованы психологам и спортивно-педагогическим работникам, деятельность которых направлена на профилактику применения допинг-препаратов в молодёжной среде.

*Ключевые слова:* допинг-препараты, стимуляция организма, молодые спортсмены, жизнестойкость, личностная оценка.

**O. Karina, M. Kiseleva, N. Shustova***(Balashov, Saratov region)*

## YOUNG SPORTSMEN'S IDEAS ABOUT DOPING: SYSTEM ANALYSIS

*Abstract.* The article describes young sportsmen's social visions about the use of doping in sports activities. Special attention is paid to the analysis of the interrelation of sportsmen's vital force and attitudes to different methods of organism stimulation. The article presents the psychological bases for the complex of preventive measures aimed at leveling young sportsmen's readiness for using the doping. The results of the research work are addressed to psychologists as well as to sports and pedagogical workers whose activity is directed on preventive measures of using doping by young people.

*Key words:* doping, stimulation of organism, young sportsmen, vital force, personal assessment.

Государственная политика РФ в последнее десятилетие была направлена на активное вовлечение молодёжи в спортивную жизнь, на распространение среди молодого поколения ценностей здорового образа жизни, что проявилось в постепенном возрастании общего числа молодых людей, занимающихся в спортивных клубах и секциях. В целом это, конечно же, положительная тенденция, позволяющая рас-

тушему поколению избежать антисоциального поведения и успешно осуществлять процесс самодетерминации. Однако современный спорт ориентирован на «большие достижения», на победу «любой ценой», что провоцирует молодых людей на построение профессиональной спортивной карьеры любыми доступными способами, включая применение химического допинга. Следует отметить, что такое стремление в настоящее время активно подкрепляется со стороны социума через такие «атрибуты успеха», как социальный статус, престиж, материальное благополучие, восхищение окружающих и т. д. Для того чтобы достичь всего этого, многие молодые спортсмены начинают не столько усиливать режим тренировок, сколько искать «гарантированные средства», что и приводит их сначала к осторожным, а затем – всё более активным «экспериментам» над собственным организмом с использованием различного рода синтетических препаратов и био-химических стимуляторов.

К настоящему времени российская психологическая наука не располагает систематически и эмпирически выверенными данными о внутриличностных трансформациях и мотивационных механизмах, провоцирующих использование допинга молодыми спортсменами. Исследования, посвящённые данной проблеме, проводятся преимущественно в странах Запада, но даже там нет достаточного объёма данных, позволяющих ответить на все вопросы, связанные с разработкой программ профилактики применения допинга как в любительском спорте, так и в спорте высоких достижений. В мировой, а также и в российской науке исследования сфокусированы преимущественно на совершенствовании биохимических антидопинговых тестовых процедур. Как следствие, преобладающие на данный момент подходы и программы, направленные на профилактику допинга в спорте, акцентируют внимание на культивировании в сознании спортсменов ответственности за приём лекарственных препаратов.

Авторами в 2012–2013 гг. было проведено исследование проблемы представлений молодых спортсменов о применении допинга в профессиональном спорте (исследование осуществлено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 11-06-00685а). В опросе приняли участие 148 молодых спортсмена из Саратовской, Пензенской и Псковской области. В качестве методического инструментария в исследовании были использованы «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой [2] и авторский опросник ЛОПДС «Личностная оценка проблемы допинга в спорте» [1].

Отвечая на утверждение авторского опросника ЛОПДС: «Основная причина допинговой проблемы – стремление спортсменов добиться

высоких результатов любой ценой при минимизации затраченных усилий», 142 спортсмена из 148 опрошенных выразили согласие, что составляет 95,9% респондентов, и лишь 6 человек (соответственно 4,1 % опрошенных) усомнились в верности высказывания. Следовательно, в представлениях молодых спортсменов стремление к достижению оптимально высоких результатов является чрезвычайно весомым мотивом употребления допинг-препаратов. Иначе говоря, в некоторых случаях возможна активация патологической формы перфекционизма [4].

Не менее информативные данные были получены при анализе ответов респондентов на следующее утверждение авторского опросника: «Ни в одной стране мира процесс подготовки спортсменов не проходит в полном соответствии со стандартами и требованиями Всемирного антидопингового агентства (WADA), так как это невозможно». В представлениях молодых людей наблюдается общая тенденция: 74,3% молодых спортсменов выразили согласие с данным утверждением. Видимо, ежегодно возникающие допинг-скандалы закрепили в сознании молодых спортсменов негативные аспекты профессионального спорта: идея «чистых» соревнований в настоящее время нереализуема. Сама ситуация конкуренции и стремление завоевать престиж посредством достижения высоких результатов подталкивает не только представителей спортивного сообщества, но и фармакологические организации создавать всё новые и новые стимуляторы, которые не занесены в категорию запрещённых средств. Более того, анализ конкретных примеров и фактов спортивной жизни, проведённый К.Э. Нужденовым, демонстрирует тесную взаимосвязь спорта и политических процессов в государстве и обществе в целом [3].

Между тем 25,7% молодых спортсменов верят в то, что существуют отдельные страны, в которых стремятся полностью соблюдать требования Всемирного антидопингового агентства. Скорее всего, это те спортсмены, которые в большей степени учитывают свой бездопинговый опыт, и в меньшей мере ориентированы на общемировую статистику, в которой собраны материалы по дисквалификации спортсменов разных стран и разных видов спорта. Видимо, они допускают существование бездопингового спорта, по крайней мере, в отдельных видах спорта или конкретных клубах.

При актуальности вопроса использования запрещённых средств в профессиональном спорте вполне позитивными выглядят представления молодых спортсменов о путях решения проблемы допинга. Так, подавляющее большинство спортсменов (72,9 % респондентов) согласилось с утверждением, что для решения допинговой проблемы

достаточно создать сеть специализированных центров по их снабжению биологически активными добавками и обучению естественным методам восстановления и повышения работоспособности организма. В качестве активизации ресурсов они рассматривают комплекс различных разрешённых средств, которые позволяли организму находиться в оптимальном режиме работоспособности, но при этом не имели бы негативных последствий. Иначе говоря, они акцентируют внимание на необходимости более тщательно подходить к вопросам психической саморегуляции.

В этой связи интересным представляется мнение спортсменов о степени осведомлённости самих спортсменов о том, какие средства они используют в качестве стимуляторов и какова степень их ответственности. Как оказалось, значительная часть респондентов (69 %) выражает согласие с утверждением опросника ЛОПДС: «Как правило, уличённый в применении допинга спортсмен может вообще не знать, что на самом деле принимал, так как просто следовал указаниям своих врачей, тренеров или спортивных менеджеров». При этом абсолютную уверенность в истинности данного тезиса отметили 29,1% респондентов, а 39,9 % молодых спортсменов предположили, что такое вполне возможно. Среди тех, кто усомнился в истинности утверждения, – 31% респондентов. Однако и среди сомневающихся в точности данного утверждения абсолютную уверенность в том, что спортсмен, употребляющий запрещённые препараты, знал их истинное происхождение, продемонстрировали лишь 6,7 % опрошенных респондентов, а 24,3 % предположили, что спортсмен, скорее всего, был осведомлён.

Подобные тенденции в представлениях о применении допинга спортсменами, с одной стороны, демонстрируют, что в сознании молодых спортсменов существует более или менее чёткое отношение к допингу как негативному явлению. Это не позволяет им в большинстве случаев даже представить, что спортсмен добровольно может принимать запрещённые средства. С другой стороны, следует заметить, что ежегодно в ходе различного уровня соревнований возникают новые допинговые скандалы, что влечёт за собой дисквалификацию спортсменов.

Публичное уличение спортсменов в применении допинга «заставляет», осознанно или неосознанно, молодых спортсменов «пропустить данную ситуацию через себя», попытаться понять, как такое могло произойти. И наиболее приемлемое для спортсмена объяснение, в котором сохраняется целостность «Я», в том, что всё происхо-

дило помимо его воли, спортсменов вряд ли знал, что употреблял запрещённые средства. Или они входили в состав вполне безобидных и доступных широкому кругу людей фармакологических препаратов, например, средств от простуды.

Безусловно, нельзя отрицать тот факт, что подобного рода ситуации действительно встречаются в спортивной практике. Однако было бы заблуждением списывать все допинг-скандалы на обстоятельства или лиц, ответственных за подготовку спортсменов. Так, известный американский велогонщик Лэнс Эдвард Армстронг в 2012 г. признался в употреблении допинг-препаратов. Он был пожизненно дисквалифицирован за применение допинга и лишён всех титулов, начиная с 1998 г.

Дальнейший анализ проблемы отношения молодых спортсменов к применению допинга в спорте выявил различия во взглядах в зависимости от уровня их жизнестойкости (56% спортсменов имели высокий уровень жизнестойкости, а 44% – средний). Было установлено, что предрасположенность к принятию установок и мифов допинг-лигитимирующей субкультуры более выражена у спортсменов с меньшей жизнестойкостью ( $M_1=25,9$  и  $M_2=28,1$ ;  $t=2,749$  при  $p=0,007$ ). Иначе говоря, среди спортсменов со средним уровнем жизнестойкости чаще встречается убеждение, что без фармакологии современный спорт невозможен, а многие препараты по непонятным причинам внесены в список запрещённых WADA (Всемирное антидопинговое агентство). Они также считают, что идея антидопингового контроля изначально абсурдна, так как под запрет попадают лишь те препараты, для которых имеются специальные методы обнаружения. Подобная установка, с одной стороны, действительно отражает реальные проблемы допинг-службы, а с другой – служит оправданием тем спортсменам, которые ради достижения результата готовы прибегать к разным средствам, в том числе и запрещённым WADA.

Интересен и тот факт, что для спортсменов с меньшим уровнем жизнестойкости свойственна позиция перекладывания ответственности за последствия применения запрещённых химических препаратов на внешние факторы ( $M_1=28,4$  и  $M_2=31,1$ ;  $t=3,608$  при  $p=0,001$ ). Получается, они выражают большую степень согласия с тем, что спортсмены не могут нести всю полноту ответственности за результаты допинг-проб, так как вынуждены следовать указаниям спортивных врачей и тренеров. В их сознании чаще проявляется установка, что отказ от применения нелегальных препаратов имеет смысл, только если точно уверен, что все соперники в равной степени соблюдают требования и правила WADA.

Сопоставление социальных представлений спортсменов, участвующих в соревнованиях международного и федерального уровня (29 человек), и спортсменов, не имеющих опыта участия в таких соревнованиях (41 человек), также выявило различия во взглядах. Так, богатый соревновательный опыт может провоцировать формирование негативных установок, в частности, перекладывание ответственности за применение допинг-препаратов с себя на других ( $U=357$ , при  $p=0,001$ ). Вероятно, спортсмены, участвующие в федеральных и международных соревнованиях, имеют более организованную структуру их обслуживания, что проявляется в большей готовности следовать указаниям своих наставников и спортивных врачей, которые, по их мнению, и должны отслеживать возможные последствия применения тех или иных препаратов. Следовательно, богатый соревновательный опыт не даёт гарантии формирования зрелой личностной позиции в отношении практики применения допинга. Данное отношение во многом зависит от степени осознания того опыта, который молодые спортсмены получают на турнирах высокого уровня. Трудности конкурентной борьбы, непосредственный контакт с мастерами высокого уровня оказывают решающее влияние на социальные установки и представления молодых людей.

Таким образом, в целях развития общей культуры здорового образа жизни молодых спортсменов необходима работа над созданием развивающих, коррекционных и профилактических программ, ориентированных на создание условий ответственного, здоровьесберегающего отношения к спортивной карьере, критичного отношения к применению допинг-препаратов для молодых спортсменов. Авторами была разработана и апробирована тренинг-программа, представляющая систематизированный комплекс профилактических мер, нацеленных на нивелирование готовности применения молодыми людьми запрещённых допинг-препаратов. В ходе разработки общей концептуальной схемы программы мы опирались на следующие положения:

– нивелирование и снижение готовности применения молодыми людьми допинг-препаратов для стимуляции спортивной карьеры наиболее эффективно в рамках комплексной психологической работы со спортсменами, включающей и коррекционный, и развивающий, и профилактический блоки;

– профилактическая тренинг-программа определяет общий вектор психологических воздействий, создающих условия для гармоничного восприятия собственных возможностей и уверенности в себе у среднестатистического молодого спортсмена;

– осознанно манифестируемые стандарты восприятия допинга и неосознанное, латентное отношение к применению запрещенных препаратов создают у молодых людей когнитивный, эмоциональный и поведенческий диссонанс, влекущий снижение критичности оценки собственных резервов организма относительно желаемых спортивных достижений;

– комплексные профилактические меры способствуют выработке адекватной оценки эффектов применения допинга в спортивной деятельности молодых людей и выработке ответственного отношения к ресурсам здоровья при построении спортивных перспектив.

При построении структуры и содержания программы «Профилактика применения допинг-препаратов молодыми спортсменами» были использованы традиционные и авторские разработки, ориентированные на профилактику готовности применения допинг-препаратов молодыми спортсменами.

Программа тренинговых занятий состоит из трех структурно-содержательных блоков. В первом блоке все задания направлены на актуализацию личностных ценностей, профилактику готовности применения допинг-препаратов молодыми спортсменами. Упражнения, представленные в этом блоке, помогают спортсменам чётче представить и понять жизненные позиции, ценностные ориентации и проанализировать существующие мифы о допинге.

Так, например, выполнение упражнения «Моя спортивная позиция» сопряжено с образным представлением своей спортивной позиции. Тренер-психолог предлагает участникам условно разделить лист бумаги на четыре части и с помощью фломастеров и карандашей изобразить свою спортивную позицию, где каждая часть символически передаёт необходимую информацию. Верхняя левая часть листа символизирует главные достижения в спортивной жизни, нижняя левая – восприятие себя как спортсмена, верхняя правая – главную спортивную цель в жизни, нижняя правая – главный девиз в жизни.

После завершения индивидуальной работы психолог предлагает участникам продемонстрировать работы друг другу. В процессе взаимодействия могут быть обсуждены следующие вопросы: Как Вы считаете, Вы способны достичь высоких спортивных результатов без применения допинг-стимуляторов? Насколько Вы самостоятельны в выборе способов и стратегий достижения спортивных результатов? Как Вы думаете, Ваш спортивный девиз является стимулом к осмыслению основного вектора действий в спортивной деятельности или он является универсальным личным девизом?

Второй блок содержит задания, помогающие молодым людям осуществить ответственный выбор в ситуации достижения желаемых спортивных результатов. Так, например, упражнение «Шагреновая кожа» позволяет спортсменам осознать вариативность моделей поведения и выбрать свою стратегию достижения желаемых спортивных результатов.

Тренер-психолог, обращаясь к участникам, предлагает им следующее задание: «Представьте себе, что каждый из вас – обладатель шагреновой кожи, исполняющей желания, связанные с вашей спортивной деятельностью. Оплатой исполненного желания будет ваше здоровье. Перед Вами чистый лист бумаги, представьте, что это Ваше здоровье. Шагреновая кожа – это допинг. Вспомните, как переводится слово „допинг” – принимать... У Вас сейчас есть выбор. Напишите на отдельном листе свои спортивные цели, которых Вы хотели бы достичь. Подумайте, какие из ваших целей столь желаемые, что Вы бы могли применить «шагреновую кожу». Отметьте эти цели красным карандашом. Затем отметьте цели (зелёным карандашом), которых Вы смогли бы достичь без применения „шагреновой кожи”».

Впоследствии психолог обращается к участникам, которые решились применить «шагреновую кожу» и осуществить желаемую спортивную цель быстро и легко: «Возьмите в руки лист, который на данный момент символически представляет ваше здоровье, разделите его карандашом на столько частей, сколько у Вас запланировано спортивных целей. Далее, оторвите столько частей листа, сколько Вы отметили себе красным карандашом, то есть достижимые с помощью „шагреновой кожи”». Участникам, которые приняли решение не применять „шагреновую кожу”, психолог также предлагает взять лист, символически представляющий здоровье, и записать на нём те ресурсы, с помощью которых они будут достигать цель. Такое же задание выполняют и спортсмены, применившие «шагреновую кожу» для тех целей, которые выделены зелёным цветом.

После того, как все участники выполняют задание, им предлагается обсудить ряд вопросов: «Были ли у Вас спортивные цели, отмеченные красным карандашом (то есть их реализацию Вы связывали с использованием «шагреновой кожи»)? Какие чувства Вы испытывали, когда вас поставили перед выбором, – скорейшее и лёгкое, без усилий достижение желаемых целей? Какие ресурсы (внешние или внутренние) Вы планируете использовать для достижения спортивных целей (отмеченных зелёным карандашом)? и. т. п.»

Третий блок программы ориентирован на развитие личностных ресурсов и освоение приёмов саморегуляции молодыми спортсмена-



ми. Так, например, закрепление умений двусторонней аргументации собственной позиции, касающейся актуальных проблем спортивной деятельности и антидопинговой программы, молодые люди могут проработать, выполняя упражнение «Конференция». Участникам предлагается провести конференцию, просвещённую актуальным проблемам спортивной практики, внедрения антидопинговой программы. Среди участников избирается «Председатель Комитета по физической культуре, спорту и молодёжной политике РФ», остальные участники будут «журналистами» и «спортсменами, делегированными от сообществ» (виды спорта указывают участники). «Журналисты» и «Спортсмены» формулируют вопросы в рамках тематики, заявленной на «конференции». Участнику, роль которого – «Председатель Комитета по физической культуре, спорту и молодёжной политике РФ», необходимо, исходя из собственных ценностных смыслов, ответить на вопросы, учитывая характер двусторонней аргументации (указать на минусы и плюсы решения обсуждаемой проблемы). «Журналистам» и «Спортсменам» для активизации дискуссии предлагается избрать различные стили общения (стиль утверждения себя; агрессивное общение; пассивное общение; восприимчивое общение). Затем на главную роль выбирается новый участник. После завершения «конференции» участникам предлагается обсудить ряд вопросов: «Какие чувства Вы испытывали, находясь в позициях: «Председатель Комитета по физической культуре, спорту и молодёжной политике РФ», «Журналиста» и «Спортсмена»? Какие из предъявленных (Вами или другими участниками) стилей общения, на Ваш взгляд, были наиболее эффективны? Возникли ли инсайты в ходе выполнения упражнения?».

Таким образом, в настоящее время необходимо усовершенствование всей системы информационной, консультативно-диагностической, фармацевтической и социально-психологической поддержки молодых спортсменов. При организации работы в указанном направлении следует исходить из того, что молодые люди, стремясь в полной мере реализовать свой спортивный потенциал, нацелены на ориентиры, транслируемые профессиональным сообществом. Соответственно, специфика той культуры, в которой воспитываются молодые спортсмены, ценности и способы их достижения во многом будут определять стратегии взаимодействия с социумом. Так, наличие парадоксальной ситуации в профессиональном спорте, обусловленной требованием от спортсменов высоких, порой запредельных результатов, с одной стороны, и недостаточный комплекс мер, помогающих организму выдержать все эти нагрузки, с другой стороны, будут отражаться на процессе выбо-

ра молодыми спортсменами стратегии поведения. Следовательно, для существования бездопингового профессионального спорта необходимо объединение усилий всех заинтересованных в данном вопросе сторон: начиная от спортсмена и заканчивая политикой государств.

#### Литература:

1. Комплексная оценка особенностей отношения молодых спортсменов к допинг-препаратам и запрещённым методам стимуляции организма / О.В. Карина, М.А. Киселева, Г.Н. Малюченко, Н.Е. Шустова [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал [Сайт]. – 2012. – №11. – URL: <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/11/shustova.pdf> (дата обращения: 02.09.2013).
2. *Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. *Нуждёнв К.Э.* Международные спортивные соревнования как инструмент воздействия на современный политический процесс // Электронный журнал «Вестник Московского государственного областного университета» [Сайт]. – 2012. – № 2. – URL: <http://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/198>.
4. Проявление перфекционизма у молодых спортсменов / О.В. Карина, М.А. Киселёва, Н.Е. Шустова // Казанская наука. – Серия «Психологические науки». – 2011. – № 10. – С. 336–338.