

OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI

Adilov Sh.K., Sharipov U.A., Bafoeva Z.O.

SPORTDA DOPING MUAMMOLARI. DOPING TUSHUNCHASI.
XAVF OMILLARI

O'quv-uslubiy qo'llanma

Toshkent - 2025

Adilov Sh.K., Sharipov U.A., Bafoeva Z.O. // “Sportda doping muammolari. Doping tushunchasi. Xavf omillari” O‘quv-uslubiy qo‘llanma // Toshkent - 2025y., 47 bet

Tuzuvchilar:

- Adilov Sh.K.** TTA reabilitologiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrasida dotsenti, t.f.n.
- Sharipov U.A.** TTA reabilitologiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrasida katta o‘qituvchisi
- Bafoeva Z.O.** TTA reabilitologiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrasida assistenti

Taqrizchilar:

- Rahmatova M.R.** BDTI, Buhoro davlat tibbiyot instituti Farmakologiya va klinik farmakologiya kafedrasida dotsenti t.f.n.
- Salayeva M.S.** BDTI, Buhoro davlat tibbiyot instituti Farmakologiya va klinik farmakologiya kafedrasida dotsenti t.f.n.

Kafedra yig‘ilishida muhokama qilingan: kafedrasida yig‘ilishining 06.11.2024 yil dagi 4 -sonli bayonnomasi.

Ma’ruzalar to‘plami TTA —Terapevtik fanlar va UASh tayyorlash yo‘nalishi bo‘yicha siklopredmet seksiyasining yig‘ilishida ko‘rib chiqilgan : 15.11.2024 yil, 3-sonli bayonnoma.

Ma’ruzalar to‘plami TMA MUK da muhokama qilindi: 26.11.2024 yil, 3-sonli bayonnoma.

Ma’ruzalar to‘plami TMA Ilmiy Kengashida tasdiqlandi: 27.12.2024yil, 5 -sonli bayonnoma.

MUNDARIJA

Sportda doping muammolari. Doping thunchasi. Xavf omillari.		
1.	<i>Mashg'ulot xronologik haritasi</i>	4
2	<i>Mashg'ulot maqsad va vazifalari</i>	5
3	<i>Mavzuni nazariy qismi</i>	6
4	<i>Mavzuni amaliy qismi</i>	11
5	<i>Nazariy savollar</i>	14
6	<i>Amaliy ko'nikmalar va ularni bajarish texnologiyasi qadamma-qadam</i>	16
7	<i>Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</i>	18
8	<i>Mavzuga oyid interfaol o'yinlarni senariysi</i>	21
9	<i>Vaziyatli masalalar</i>	27
10	<i>Test topshiriqlari</i>	32
11	<i>Tarqatma va ko'rgazmali materiyallar</i>	39
Adabiyotlar ro'yxati		45

14-mavzu. Mashg‘ulotning xronologik xaritasi

(2 akademik soat-90 daqiqa)

Ish bosqichlari, vaqti 2 soat (90 daqiqa)	Faoliyat	
	Ta’lim beruvchi	Ta’lim oluvchilar
	1-bosqich. Mashg‘ulotning kirish qismi	
5-daqiqa	1.1.Talabalarni mashgulotda qatnashishini ro‘yxat bo‘yicha tekshirish. 1.2.Mavzuning nomi, maqsad va vazifalarini aytib o‘tish. 1.3.Mashg‘ulot rejasi bilan tanishtirish.	Tinglaydilar. Yozib oladilar. Aniqlashtiradilar
	2-bosqich. Nazariy qismi	
25-daqiqa	2.1. Mavzu boyicha matnlarni taqdimoti: ppt. tarqatma matnlar orqali axborot berish. 2.2. Mavzu bo‘yicha talabalarni tayanch bilimni aniqlash. 2.3. Amaliy mashg‘ulotning rejasi va tuzilishiga muvofiq ta’lim jarayonini tashkil etishda pedagogik texnologiyalar qo‘llash (). Mavzuga doir vaziyatli masalalar, testlar o‘tkazish.	Taqdim etish Savollar orqali klasster, nima uchun sxemasi Masalalar va testlar tarqatib beriladi
	Jami 30 daqiqa	
	3-bosqich. Amaliy qismi	
35-daqiqa	3.1. Doping nazorati uchun olingan namunalarni tekshirish, tanlash, tashish va tahlil qilish tartibini tashkil etish.	Talabalar amaliy konikmalarni bajarishida
	Jami 35 daqiqa	
	4-bosqich. Talabalarni baholash, darsni yakunlash.	
15- daqiqa	4.1.Talaba mustaqil ishlarni qabul qilish (taqdimot, krossvord, videoroliklar va boshqalar). 4.3.Talabani bajargan ishlarini mavzu bo‘yicha yo‘naltiradi,tekshiradi, to‘g‘rilaydi, baholaydi.	Baholash
	Jami 15 daqiqa	

2.Mashg'ulot maqsad va vazifalari

Maqsad: sportda antidoping nazoratining mohiyati, antidopingga qarshi reglament (qoidalar), antidoping nazorati tartibi va antidoping vositalari va usullari bilan tanishtiradi. Sportda antidopingni qo'llab-quvvatlash asoslari talabalarga zamonaviy sport voqeliklarini hisobga olgan holda doping nazorati tartib-qoidalari to'g'risidagi doping masalalari bo'yicha zarur hajmdagi aniq bilimlarni tizimli ravishda o'tkazishga qaratilgan. Ular nafaqat faol sportchilar sifatida o'quv mashg'ulotlariga jalb qilingan talabalar o'rtasida antidoping profilaktikasi kontekstida axborot, ta'lim va o'quv texnologiyalarini joriy etishga, balki ularni keyinchalik yoshlar bilan profilaktik antidoping ishlarini olib borishga tayyorlashga qaratilgan.

Asosiy tushunchalar va atamalar : doping, antidoping kodeksi, antidoping qoidalari, test o'tkazish tartibi, doping agentlari va usullari, Jahon antidoping agentligi (WADA), taqiqlanganlar ro'yxati.

Mashg'ulotning vazifalari:

Talabalarni doping nazorati tushunchasi, uning maqsad va vazifalari bilan tanishtirish;

Doping" tushunchasi. Doping va antidoping nazorati tarixi;

Sportda doping nazorati usullari va vositalarini ko'rib chiqish;

Talabalarga doping nazoratining asosiy tamoyillari va qoidalarini tushunishga yordam berish;

Doping vositalarining tasnifi va usullari:

Dopingga qarshi nazoratning tashkil qilish va o'tkazish;

Antidoping qoidalarini buzish oqibatlari va ular uchun jazo choralarini muhokama qilish.

3. Mavzuni nazariy qismi.

Sportdagi doping muammosi

Doping - sportchining organizmiga musobaqa oldidan, bunday musobaqa paytida yoki bevosita tayyorlash jarayonida har qanday usulda (ingalyatsiya, tabletkalar, in'ektsiyalar va boshqalar) samaradorlik va sport ko'rsatkichlarini sun'iy ravishda oshiradigan va jismoniy faollikni oshiradigan dori vositalarini kiritishdir. Agar u XOQ tomonidan taqiqlangan dorilar ro'yxatiga kiritilgan bo'lsa, sog'liq uchun xavf tug'diradi.

Doping tarixi birinchi Olimpiya o'yinlariga borib taqaladi. 1968 yildan boshlab antidoping nazorati xalqaro, respublika miqyosidagi barcha musobaqalarda va sportchining musobaqadan tashqari nazoratida amalga oshiriladigan majburiy tartibga aylandi.

Taqiqlangan moddalar va usullar Jahon antidoping agentligi (WADA) tomonidan tasdiqlangan ro'yxat shaklida taqdim etiladi.

WADA 1999-yil noyabr oyida sport tashkilotlari va hukumatlarning qo'shma tashabbusi sifatida, dopingsiz sportni saqlash va rivojlantirish maqsadida tashkil etilgan. WADA milliy va xalqaro darajada sportda dopingga qarshi kurashish bo'yicha sa'y-harakatlarni ta'lim va xabardorlik dasturlari, shuningdek, ilmiy tadqiqotlar orqali muvofiqlashtiradi. WADA turli ilmiy dasturlarni muvofiqlashtiradi, sportda taqiqlangan moddalar va usullarni tadqiq qilish uchun mablag' ajratadi. WADA shuningdek, butun dunyo bo'ylab barcha yoshdagi sportchilarga mo'ljallangan antidoping materiallarini ishlab chiqaradi va tarqatadi. Bundan tashqari, WADA musobaqadan tashqari test dasturlarini o'tkazadi. 2004-yil 1-yanvardan boshlab WADA butun dunyo bo'ylab laboratoriyalarni akkreditatsiyadan o'tkazib, Taqiqlanganlar ro'yxatini tayyorlaydi va nashr etadi.

Taqiqlanganlar ro'yxati sportda qaysi moddalar va usullar taqiqlanganligini belgilaydigan xalqaro standartdir. Ro'yxat shuningdek, muayyan sport turlari uchun taqiqlangan moddalarni ham aniqlaydi. WADA har yili Taqiqlanganlar ro'yxatining yangi versiyasini e'lon qiladi. Yangi tahrir ro'yxat kuchga kirishidan uch oy oldin

e'lon qilinadi. Joriy Taqiqlanganlar ro'yxati bilan WADA veb-saytida tanishish mumkin: www.wada-ama.org.

Butunjahon antidoping kodeksining **taqiqlangan ro'yxati tarkibi uchta komponentni o'z ichiga oladi**.

1. *Sportda har doim taqiqlangan moddalar va usullar* (musobaqada va musobaqadan tashqari):

S1. Anabolik moddalar.

S2. Gormonlar va tegishli moddalar.

S3. Beta-2 agonistlari.

S4. Antiestrogenik faollikka ega vositalar.

S5. Diuretiklar va boshqa niqoblash vositalari.

M1. Kislorod o'tkazuvchanligini oshirish.

M2. Kimyoviy va fizik manipulyatsiyalar.

M3. Gen doping.

2. *Faqat tanlovda taqiqlangan moddalar va usullar* : Birinchi bo'limdagi barcha toifalar, shuningdek:

S6. Stimulyatorlar

S7. Giyohvand moddalar.

S8. Kannabinoidlar (marixuana, gashish).

S9. Glyukokortikosteroidlar.

3. *Ayrim sport turlarida taqiqlangan moddalar* :

P1. Spirtli ichimliklar

P2. Beta blokerlar

Sport turida qaysi moddalar va usullar taqiqlanganligini bilish uchun doimo Xalqaro federatsiyangiz bilan tekshiring, chunki Taqiqlanganlar ro'yxatining 3-bo'limiga alohida moddalar qo'shilishi mumkin. Ruxsat etilgan moddalarni qabul qilishda doim ehtiyot bo'lish kerak. Ulardan musobaqalar boshlanishidan oldin darhol foydalanish musobaqalar davomida ijobiy doping nazorati natijasiga olib kelishi mumkin.

Dopingga qarshi asosiy qoidalar (qoidalar) :

1. Antidoping qoidalar Milliy federatsiyalar va hududiy assotsiatsiyalar, sportchilar, sportchilarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha xodimlar va Milliy federatsiyalar (<https://wada>) va hududiy assotsiatsiyalar bilan bo'langan boshqa shaxslar tomonidan qo'llaniladi.

2. Sportchilar, sportchilarni qo'llab-quvvatlovchi xodimlar va boshqa shaxslar xalqaro musobaqaga qabul qilinishi yoki ishtirok etishi uchun ular WADA Kengashi tomonidan belgilanadigan shaklda Antidoping qoidalar va qoidalarini amalga oshirish to'g'risidagi shartnomani imzolashlari kerak.

3. Har bir Milliy federatsiya milliy miqyosdagi musobaqalarda barcha test sinovlari, shuningdek, uning a'zolari sportchilarining musobaqadan tashqari test sinovlari hamda bunday testlar natijalarini boshqarish talablariga muvofiq o'tkazilishini ta'minlashga mas'uldir. Antidoping qoidalar va qoidalar bilan.

4. Dopingga qarshi barcha masalalar bo'yicha umumiy maslahatlashuvlarni o'tkazish uchun Dopingga qarshi qoidalar va zarurat tug'ilganda ularga o'zgartirishlar kiritish uchun mas'ul bo'lgan Tibbiy va antidoping komissiyasi tuziladi.

5. Dopingga qarshi qoidalar to'g'ridan-to'g'ri yoki havola orqali quyidagi hujjatlarni o'z ichiga oladi: taqiqlangan moddalar va usullar ro'yxati; xalqaro sinov standartlari; laboratoriyalar uchun xalqaro standartlar; faqat terapevtik ko'rsatmalar uchun dori vositalaridan foydalanishning xalqaro standartlari.

6. Taqiqlangan moddalar ro'yxati doimiy ravishda doping komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi va komissiya ba'zi yangi moddalarni qo'shishi yoki ushbu ro'yxatni o'zgartirishi mumkin. Bunday qo'shimchalar yoki o'zgartirishlar Kengash tomonidan tasdiqlanishi kerak va tasdiqlangan kundan boshlab uch oy o'tgach kuchga kiradi. Taqiqlangan moddalar va usullar ro'yxati e'lon qilinishi kerak va har bir Milliy federatsiya (o'z veb-sayti orqali yoki boshqa yo'l bilan) joriy ro'yxat barcha sportchilar va o'z yurisdiksiyasi ostidagi boshqa shaxslar uchun mavjud bo'lishini ta'minlashi kerak.

7. Doping nazoratini o'tkazishning protsessual va ma'muriy qoidolari Dopingga qarshi komissiya tomonidan belgilanadi. Ushbu qoidalar Doping nazorati protsessual qoidolari deb nomlanadi. Ularga taklif qilinadigan har qanday o'zgartirish Kengash tomonidan tasdiqlanishi va tasdiqlangan kundan boshlab uch oy o'tgach kuchga kirishi kerak.

8. WADA yoki uning a'zolari o'z ixtiyoriga ko'ra har qanday federatsiya, davlat organi yoki har qanday uchinchi shaxsga namuna yig'ish vakolatini berishi mumkin.

9. Dopingga qarshi qoidalarga muvofiq har bir sportchi musobaqa davomida ham, musobaqadan tashqari davrda ham istalgan vaqtda va istalgan joyda test sinovlaridan o'tkazilishi mumkin. Sportchilar doping nazorati o'tkaziladigan joyga test o'tkazishga vakolatli shaxs tomonidan tavsiya etilganda kelishi kerak.

10. Dopingga qarshi bir yoki bir nechta antidoping qoidolari buzilishining yuzaga kelishi tushuniladi.

11. Sportchilar yoki boshqa Shaxslar antidoping qoidalarining buzilishi nima ekanligini, shuningdek, Taqiqlangan moddalar va usullar ro'yxatiga kiritilgan moddalar va usullarni bilishga majburdirlar.

12. Agar sportchi namunasida taqiqlangan modda yoki uning metabolitlari yoki markerlari mavjud bo'lsa, bu antidoping qoidalarini buzish hisoblanadi; agar sportchi bu haqda mas'ul xodimdan xabar olgandan keyin namuna olishdan bosh tortsa; doping-nazorat jarayonining istalgan qismida musobaqadan tashqari testlarni o'tkazish, aldash yoki aldashga urinishlarni rad etish; boshqalarga taqiqlangan moddadan foydalanishga yordam berish yoki undash; taqiqlangan moddalarning muomalasi, savdosi va tarqatilishi vaqtida; foyda olish yoki taqiqlangan moddadan yoki taqiqlangan usuldan foydalanishga yo'l qo'yilganda.

13. Taqiqlangan moddadan yoki taqiqlangan usuldan foydalanishni talab qiluvchi tibbiy holat borligini hujjatlashtira oladigan sportchilar faqat terapevtik maqsadlarda foydalanish uchun TEK olishlari kerak.

Terapevtik foydalanish uchun ruxsat har doim qat'iy belgilangan muddatga beriladi. Bunday holda, sportchi ushbu moddani qo'llash bo'yicha ko'rsatmalarga qat'iy rioya qilish, dozani kuzatish va belgilangan usullarni qo'llashi kerak.

14. Agar doping qoidabuzarligi sodir etilgan bo'lsa, intizomiy choralar uch bosqichda qo'llaniladi: vaqtinchalik chetlatish; eshitish; sanksiya (diskvalifikatsiya) yoki oqlash.

Dopingga qarshi qoidalar buzilgan taqdirda intizom komissiyalari jazo choralarini belgilaydi, ular ogohlantirishdan umrbod diskvalifikatsiyaga qadar. Sportchining musobaqada qatnasha olmaslik muddati qoidabuzarlik turiga, har bir alohida holatda yuzaga kelgan turli holatlarga, namunada aniqlangan moddaga (yoki miqdoriga) va qoidabuzarlik birinchi marta sodir etilganligiga bog'liq.

Diskvalifikatsiya to'g'risida qaror qabul qilinishidan oldin o'z milliy federatsiyasining tegishli organiga tinglashni talab qilish huquqiga ega. Agar sportchi dopingga qarshi qoidabuzarlik to'g'risidagi bildirishnomani olgan kundan boshlab 28 kun ichida qaytarmasa, u tinglash huquqidan voz kechgan hisoblanadi.

Muvaffaqiyatsizlik muddati sportchi diskvalifikatsiya qilingan kundan boshlanadi. Antidoping qoidalari buzilgan musobaqalar davrida erishilgan sport natijalari bekor qilinadi. Agar sportchi nomuvofiq deb e'lon qilinsa, u mukofot olish yoki ishonch fondiga ko'paytirish huquqini yo'qotadi. Muvaffaqiyatsizlik muddati tugagandan so'ng va nomaqbullik davrida barcha antidoping qoidalariga rioya qilgan holda, sportchi avtomatik ravishda qayta tiklanadi.

Eslatma: Xalqaro federatsiya va xodimlar (murabbiy va sport shifokori) sportchiga doping nazoratining barcha jihatlari bo'yicha ma'lumot berishda muhim rol o'ynasa-da, asosiy mas'uliyat sportchi zimmasiga tushadi. Aynan sportchi uning tanasiga kiradigan hamma narsa uchun javobgardir va u antidoping qoidalarini bilishi va ularga rioya qilishi kerak.

4. Mavzuni amaliy qismi.

Talaba bilish zarur, tasavvurga ega bo'lishi (bilim) : Sportda antidoping usullari bilan ta'minlanish asoslarini, musobaqa va mashg'ulotlarda (shug'lanish jarayonlrida) dopingdan foydalanishning oldini olish bo'yicha ishlash vositalari va usullarini. Bilimlardan foydalanish bilish kerak.)

Bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikmalar): musobaqa va mashg'ulotlarda dopingdan foydalanishning oldini olish bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'lish.

Doping nazoratini o'tkazish tartibi :

1. Musobaqa sinovidan o'tish uchun, qoida tariqasida, sportchilar musobaqa natijalariga ko'ra (masalan, agar sportchi sovrin olgan bo'lsa) yoki qura bo'yicha tanlanadi. Musobaqadan tashqari sinov uchun sportchini tanlash maqsadli yoki lot bo'yicha bo'lishi mumkin. Musobaqadan tashqari test sinovlari istalgan vaqtda istalgan joyda o'tkazilishi mumkin: o'quv-mashg'ulot yig'inida, uyda yoki boshqa joyda.

2. Doping nazorati inspektori (yoki shaper - hamrohlik qiluvchi shaxs) sportchiga namuna taqdim etish zarurligi haqida shaxsan xabar beradi. Sportchi bildirishnoma shaklini imzolashi kerak. Namuna berish zarurligi to'g'risida xabar berilgandan so'ng, sportchi darhol doping nazorati stantsiyasiga xabar berishi kerak.

3. Sportchiga doping nazorati tartibini o'tkazishda unga tegishli huquq va majburiyatlar to'g'risida ma'lumot beriladi:

☐ sportchi doping nazorati punktida sportchi bilan birga bo'lishi mumkin bo'lgan, lekin namuna olish jarayonining o'zida bevosita hozir bo'lmasligi mumkin bo'lgan bitta vakilni (kerak bo'lsa, tarjimonni) hozir bo'lishga haqli.

☐ sportchi doping nazorati xodimining ko'rish sohasida bo'lishi kerak (yoki shaperone) xabardor qilingan paytdan boshlab tanlov jarayoni tugaguniga qadar siydik namunalari.

□ Sportchi tegishli Dopingga qarshi tashkilot vakili ekanligini va namunalar olish huquqiga ega ekanligiga ishonch hosil qilish uchun DCO yoki vasiyning identifikatsiyasini ko‘rib chiqish huquqiga ega.

4. Doping nazorati punktida ro‘yxatdan o‘tish.

5. Sportchiga namunani saqlash va tashish uchun bir nechta to‘plamlarni tanlash taklif etiladi. Doping nazorati xodimi bilan birgalikda sportchi to‘plamni shikastlanmagan yoki ilgari ochilmaganligini tekshirishi kerak. To‘plamni tanlagandan so‘ng, sportchi uni o‘zi ochishi, barcha tarkibini olib tashlashi va doping nazorati xodimi bilan birgalikda namuna idishlarining toza va shikastlanmaganligiga ishonch hosil qilishi kerak. Keyin u “A” va “B” idishlaridagi raqamlar, shuningdek qutidagi raqamlar mos kelishiga ishonch hosil qilishi kerak.

6. Qon namunasini olayotganda uskuna A trubkasi yoki A va B naylaridan iborat bo‘lishi kerak. Qon olish maxsus xonada amalga oshiriladi. Qon yia‘uvchisi to‘g‘ridan-to‘g‘ri tomirdan qon namunasini u saqlanadigan idishga olishi kerak.

7. Namuna (siydik) shu maqsadida maxsus ajratilgan xonada (odatda hojatxonada) sportchi bilan bir jinsdagi doping nazorati xodimi (shaperon) nazorati ostida beriladi.

8. Namuna doping nazorati inspektori bilan kelishilgan holda sportchining o‘zi tomonidan muhrlanadi. DCO konteynerlarning to‘g‘ri yopilganligini tasdiqlaydi. Keyinchalik, namunalar yaxlitligini buzmasdan faqat laboratoriyada maxsus jihozlar yordamida ochilishi mumkin.

9. Doping-nazorat dalolatnomasini to‘ldirishda doping-nazorat inspektori barcha kerakli ma‘lumotlarni kiritadi. Sportchi so‘nggi etti kun ichida qabul qilgan dori-darmonlarni, ozuqaviy qo‘shimchalarni, shu jumladan vitaminlar va minerallarni sanab o‘tishi kerak. Doping nazorati punktida ro‘yxatdan o‘tish paytida doping nazorati hisobotiga dori vositalari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar kiritilishi mumkin. Tahlil qilish uchun laboratoriya faqat blankalardagi namuna kod raqamlarini oladi.

10. Bayonnomani to‘ldirgandan so‘ng Doping-nazorat bo‘yicha xodim va sportchi vakili kiritilgan ma‘lumotlarning to‘liq va to‘g‘riligiga ishonch hosil

qilishlari, konteynerdagi kod raqamlarini va doping nazorati hisobotini tekshirishlari shart. Agar sportchining protsedura bo'yicha shikoyatlari yoki sharhlari bo'lsa, ularni doping nazorati to'g'risidagi hisobotning maxsus joyida ko'rsatishi kerak.

11. Namuna olish jarayoni tugagandan so'ng, sportchi to'ldirilgan doping nazorati hisobotining nusxasini, shuningdek protsedura davomida foydalanilgan boshqa hisobotlarni oladi. Agar salbiy tahliliy xulosa aniqlangan bo'lsa, sportchi ushbu nusxani (yoki nusxalarini) kamida 6 hafta davomida saqlashi kerak.

12. Agar sportchi voyaga etmagan bo'lsa yoki jismoniy nuqsoni bo'lsa, yuqoridagi tartib o'zgartirilishi mumkin.

5. Nazorat savollari

1. “Doping” tushunchasiga ta’rif bering. Doping va antidoping nazorati tarixini yoritib bering.

2. WADA tomonidan tasdiqlangan taqiqlangan ro‘yxatga kiritilgan moddalar va usullarning tasnifini taqdim eting. Dopingning fiziologik mexanizmini aytib bering.

3. Dopingga qarshi asosiy qoidalarni (qoidalarni) sanab bering.

4. Doping nazorati (sinov) tartibini aytib bering.

5. Dopingni buzganlik uchun intizomiy tartib-qoidalar va jazo choralarini qamrab olish.

6. Dopingga qarshi nazoratning ilmiy yo‘nalish sifatidagi xususiyatlari.

7. Sportda dopingning tarixiy rivojlanishi.

8. Yangi avlod dopinglarining xususiyatlari va ulardan farqlari oldingi dorilar.

9. Doping vositalarining farmakologik xususiyatlari va xususiyatlari

10. Antidoping nazoratining ilmiy yo‘nalish sifatidagi xususiyatlari.

11. Sportda dopingning tarixiy rivojlanishi.

12. Yangi avlod dopinglarining xususiyatlari va oldingi dori vositalaridan farqlari.

13. Doping vositalarining farmakologik xususiyatlari. Hozirgi kunda qanday farmakologik preparatlar doping vositalariga kiradi?

14. Zamonaviy sportda qanday doping usullari qo‘llaniladi? Dopingdan foydalanishning sport turiga qarab qanday xususiyatlari bor?

15. Anabolik steroidlar nima? Anabolik steroidlarning sportchilar organizmiga qanday zararli ta’siri bor?

16. Stimulyatorlarning sportchilar organizmiga qanday zararli ta’siri bor?

17. Beta-blokerlarning sportchilar organizmiga qanday zararli ta’siri bor?

18. Gen dopingining mohiyati. Murakkab koordinatsion sport turlarida gen dopingidan foydalanish.

19. Sportchilar gen dopingidan qanday foydalanishi mumkin?

20. Diuretiklarning sportchilar organizmiga qanday zararli ta’siri bor?

21. Gen dopingidan foydalanish sportchining sog'lig'iga qanday xavf tug'dirishi mumkin?

22. Sportda dopingning tarqalishi. Doping testlarini almashtirish usullari. 3. Jismoniy faollikka sport fanlarining talablarini oshirish

6. Amaliy ko'nikmalar va ularni bajarish texnologiyasi qadamma-qadam bajarilish algoritmi:

Doping nazorati tartibi

Doping nazorati tartibi muayyan qoidalarga amal qiladi:

- Sportchiga zudlik bilan protseduradan o'tishi kerakligi haqida xabar beriladi.
- Sportchi namuna olish jarayoni tugagunga qadar doping-nazorat inspektori ko'rish maydonida bo'ladi.
- Sportchi ro'yxatdan o'tgan bo'lishi kerak. Buning uchun shaxsni tasdiqlovchi hujjat talab qilinadi.
- O'qituvchi sportchiga siydik qopini beradi. Sportchi idishning muhrlanganligiga ishonch hosil qilishi kerak (qadoqlash ochilmagan) siydik namunasini berish uchun sportchi instruktor hamrohligida hammomga boradi.
- Namuna topshirish vaqtida inspektorning mavjudligi majburiydir. Bu belgilangan talablarga muvofiq namunaning manipulyatsiyasi sodir bo'lmasligini ta'minlash uchun kerak. Sportchi 90 ml siydik bilan ta'minlashi kerak.
- Namuna olingandan so'ng ular saqlash va tashish uchun idishlarga ajratiladi. Sportchi barcha harakatlarni inspektorning yaqin nazorati ostida mustaqil ravishda bajaradi. Sportchiga konteynerlar beriladi, ular seriya raqamlari bilan belgilanadi. U ularning yaxlitligiga ishonch hosil qilishi kerak. Agar lenta ochilganda rangi o'zgarsa, idish avval ochilmagan. Idishda ikkita shisha bor. Siydik namunasi "A" - 60 ml va "B" - 30 ml idishlarga bo'linadi, keyin sportchi idishlarni muhrlaydi (oxirgi marta bosishgacha).
- Qopqoqlarning mahkam yopilganligini tekshirish uchun idishlarni ag'darib, stol ustiga qo'yish kerak. Sportchi idishlarni idishga joylashtirgandan so'ng, laboratoriyada tahlil o'tkazish uchun siydikning solishtirma og'irligini tekshirish kerak.
- Sportchi oxirgi 24 soat davomida dori-darmonlar, xun takviyeleri va vitaminlar ro'yxatini taqdim etishi kerak. Sportchi protokolni diqqat bilan o'qib chiqishi va siydik namunasini ilmiy tadqiq qilishga roziligini imzolash orqali

tasdiqlashi kerak, shundan so'ng sportchi kamida olti hafta davomida saqlanishi kerak bo'lgan doping nazorati protokolining nusxasini oladi.

- Siydik namunasi bo'lgan idish laboratoriyaga yuboriladi. Tahlil qilish uchun u yerda quyidagi ma'lumotlar olinadi: namunalar soni va xususiyatlari, sport intizomi, sportchining jinsi, dori-darmonlar to'g'risidagi ma'lumotlar va ilmiy tadqiqotga rozilik.

- Laboratoriya xodimlari namunalar kimga tegishli ekanligi haqida ma'lumotga ega emaslar

7. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mavzu: "Dopingdan foydalanishning oldini olish"

Nazariy qism: Sportda biologic faol qo'shimchalardan foydalanish. Sportchilar va sportchilarga yordamchi xodimlarning majburiyatlari.

Mustaqil ish maqsadi: talabalarni sportda dopingdan foydalanishning oldini olish uchun asosiy profilaktika choralari bilan tanishtirish. Mavzuni o'zlashtirish natijasida talabalar tomonidan olingan bilim va ko'nikmalar, shakllangan kompetensiyalar yoki uning qismlari shakllantirish.

Bilim va ko'nikmalar:

- sportda dopingdan foydalanishning oldini olish uchun asosiy profilaktika choralarini.

- sportda dopingdan foydalanishning oldini olish maqsadida asosiy profilaktika tadbirlarini amalga oshirish.

Ko'nikmalar va ulardan foydalana olishi: sportda dopingdan foydalanishning oldini olish maqsadida asosiy profilaktika tadbirlarini o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'lish.

Ta'lim natijalari (TN 8) -dopingdan foydalanishning oldini olish bo'yicha ishlarni bajarish.

Topshiriqlar va savollar:

1. Topshiriq: Quydagi mavzu bo'yicha bukletlar tayorlash:

1.WADA kodeksi, Milliy antidoping qoidalari va ularni buzganlik uchun sanksiyalar.

2. "Dopingning xavfli oqibatlari":

3. "Dopingning oldini olish bo'yicha qo'llanma"

4. WADA - sportda doping nazoratini kuchaytirish. ADAMS global antidoping ma'lumotlar bazasi.

2. Savollar:

1. Sportchilar va sportchilar sportchilarga yordamchi xodimlarning doping uchun javobgarligi.

2. Sportda dopingdan foydalanishni bartaraf etish bo'yicha profilaktika choralari.

3. Milliy antidoping qoidalari.

4. Sportda doping nazoratini kuchaytirish.

Mustaqil ishlar bajarish bo'yicha o'quv adabiyotlar ro'yhati:

Asosiy adabiyotlar:

1. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В.Алексеев, под ред. П.В. Крашенинникова. - Москва : Юнити-Дана, 2016. - 894 с
2. Волков Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И.Волков, В.И. Олейников. - Москва : Спорт, 2016. - 100 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения : учебник / С.В. Алексеев ; под ред. П.В. Крашенинникова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 687 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры :учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с.

Metodik o'quv resurslar:

1. Talabalar uchun "Sportda antidoping asoslari" fanidan mustaqil ishlarni tashkil etish bo'yicha uslubiy tavsiyalar.
2. "Sportda antidoping asoslari" fanidan amaliy ishlarni bajarish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.

Internet saytlari

<https://www.olympic.org/>

<http://www.rusada.ru/>

<https://www.wada-ama.org/>

8. Mavzuga ovid interfaol o‘yinlarni senariysi

Mavzu: “Doping - yovuzlikmi yoki sportdagi muammolarni hal qilishmi? Interfaol o‘yinlarni senariysi

Maqsad: Dopingga qarshi kurashning dolzarbligini asoslash va ushbu muammoni hal qilishda shaxsiy strategiyalarni shakllantirish.

1. Guruhda ishlash. "Konseptual jadval" texnikasi qo‘llaniladi (tanqidiy fikrlash texnologiyasi): "doping" tushunchasining turli formulalarini tahlil qilish, asosiy xususiyatlarni izlash, xulosalarni shakllantirish.

2. “Doping motivlari” muloqoti elementlari bilan suhbat (sportchilarni bunday xatti-harakatlarga nima undayotgani, ularning sog‘lig‘i va obro‘sinini xavf ostiga qo‘yayotgani, axloqiy va axloqiy me‘yorlarni buzayotgani haqida suhbat). Suhbat davomida har bir guruh doping qabul qilish sabablari xaritasini tuzadi. Bunday harakatlarga turtki bo‘lishi mumkin bo‘lgan omillarning umumiy ro‘yxatini shakllantiriladi.

3. “Bajarilgan harakatning narxi” muammoni muhokamasi.

"O‘lchov" Torozi usullari qo‘llaniladi "-" yoki "+" va "-".

Muhokama paytida "Harakatning ijobiy va salbiy tomonlari" jadvali to‘ldiriladi (barcha mumkin bo‘lgan "ma’qul" va "qarshi" dalillar to‘planadi).

Eslatma: jadvalni watman qog‘ozida, doskada yoki interfaol doskada chizish mumkin (bu variant eng qulay va ajoyibdir).

Bajarilgan harakatning narxi				
Doping qabul qiladi		Mantiqiy maslahat	Doping qabul qilmaydi	
Afzalliklar "+"	Aniq xavflar "-"		Afzalliklar "+"	Aniq xavflar "-"
		"Mening shaxsiy fikrim" Mening qarorim O‘zimga maslahat		

Jadvalni to'ldirishda va muhokama paytida muammoni hal qilish variantlariga urg'u beriladi. Barcha "+" va "-" ("ijobiy" va "salbiy tomonlar") taqdim etilganda, asosli qaror qabul qilish bosqichi boshlanadi. Ishtirokchilar o'z fikrlarini bildiradilar va bahslashadilar, muayyan vaziyatda nima qilish kerakligi haqida maslahat beradilar (boshqalarga maslahat). (Shu bilan birga, hamma to'xtatmasdan tinglaydi, lekin bu maslahatlarni o'zlari uchun qayd qiladi).

Eslatma: munozarada taklif etilgan mutaxassislar (psixolog, tibbiyot xodimi, trener va boshqalar) ham ishtirok etishlari mumkin. Ular ishtirokchilar bilan bir qatorda fikr bildirishlari (yozishi) mumkin.

Taqdimotchi bir nechta javoblarni oldindan tayyorlashi mumkin, shu jumladan. va provokatsion (sportchilar hayotidan yoki xayoliy vaziyatlardan misollar).

4. Xulosa qilish. Debrifing bosqichida sizdan birinchi navbatda barcha "boshqaga maslahat" ni baholashni so'rashi mumkin, keyin esa o'z xulosangizni chiqarishingiz mumkin.

Tugallanmagan gap texnikasi ishlatiladi:

– “Agar shunday vaziyatda bo'lganimda, maslahatni qabul qilardim..., chunki... ..”;

– “Mutaxassis sifatida (psixolog, murabbiy, shifokor...) qabul qilardim..., chunki... ..”;

- "Men hech qachon maslahatni qabul qilmayman ..., chunki”;

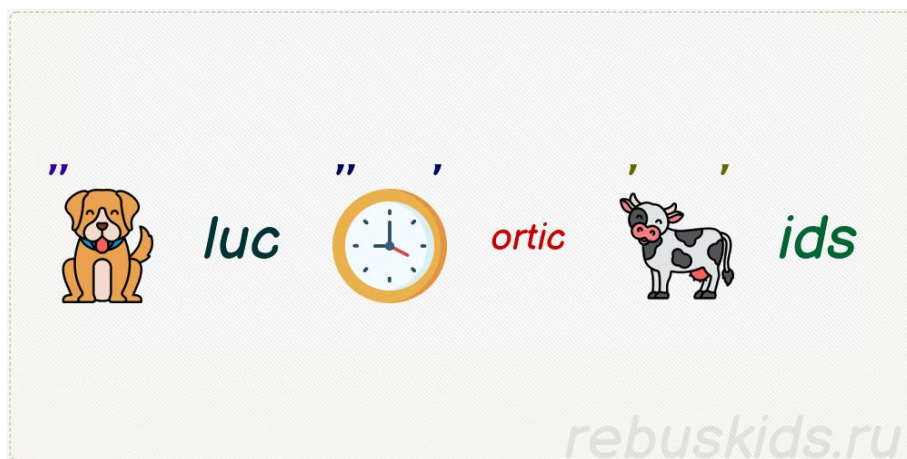
- "Men o'z yechimimni taklif qila olaman ...”

Tadbir boshlovchining yakuniy murojaati bilan tugaydi, bugungi kunda turli xil maslahatlar va turli dalillar eshitildi, ammo har kim o'z xulosasini chiqarishi kerak.

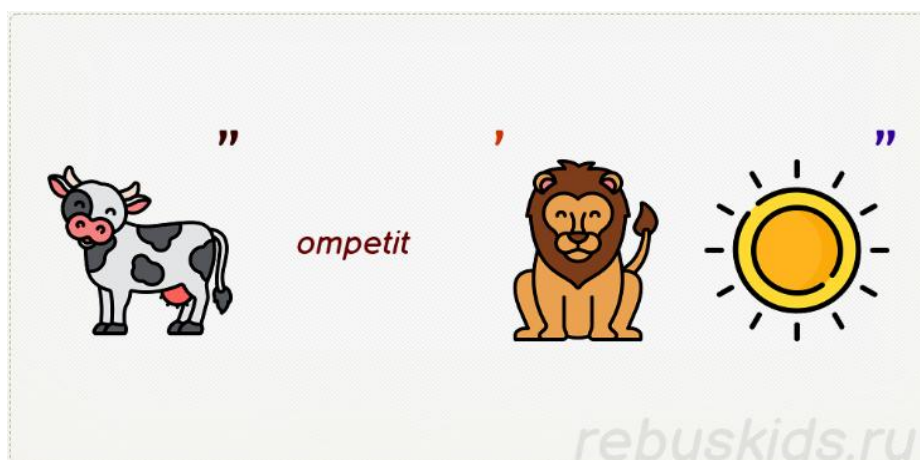
Rebus - yechilish .

Topishmoq, unda yechilishi kerak bo‘lgan so‘zlar harflar, raqamlar va boshqa belgilar bilan birgalikda rasm shaklida taqdim etiladi.

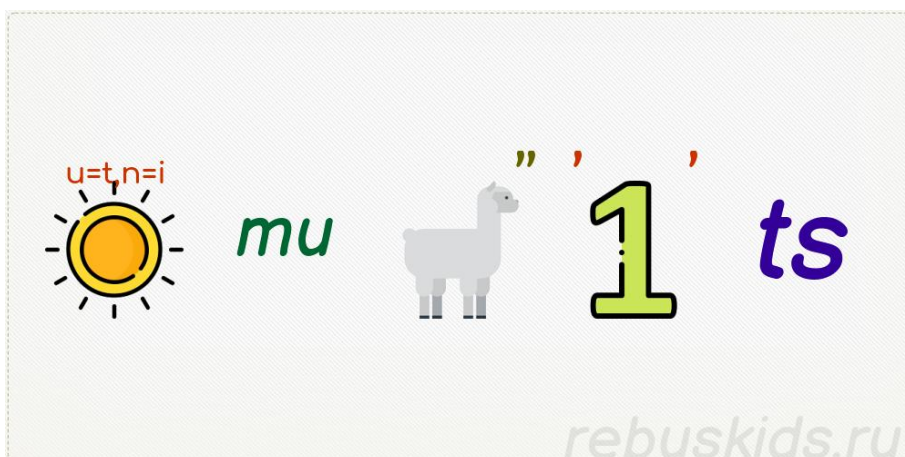
Glyukokortikoidlar	Фальсификация	Disqualification
Stimulyatorlar	Санкции	
Musobaqalar	Диуретики	
Eritropoetin	Спортсмен	
Avtogemotransfuziya	Лаборатория	
Bekor qilish	Тестирование	
Soxtalashtirish	Дисквалификация	
Sanktsiyalar		
Diuretiklar		
Sportchi		
Laboratoriya	Glucocorticoids	
Sinov	Stimulants	
Diskvalifikatsiya	Competitions	
	Erythropoietin	
	Autotransfusion	
	Cancellation	
Глюкокортикоиды	Falsification	
Стимуляторы	Sanctions	
Соревнования	Diuretics	
Эритропоэтин	Athlete	
Аутогемотрансфузия	Laboratory	
Аннулирование	Testing	



Javob: Glucocorticoids- Glyukokortikoidlar



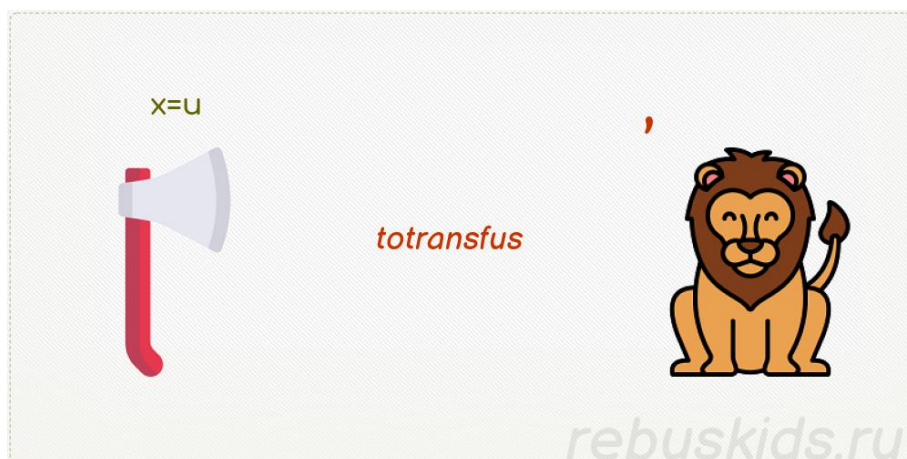
Javob: Stimulants--- Stimulyatorlar



Javob: Competitions--- Musobaqalar



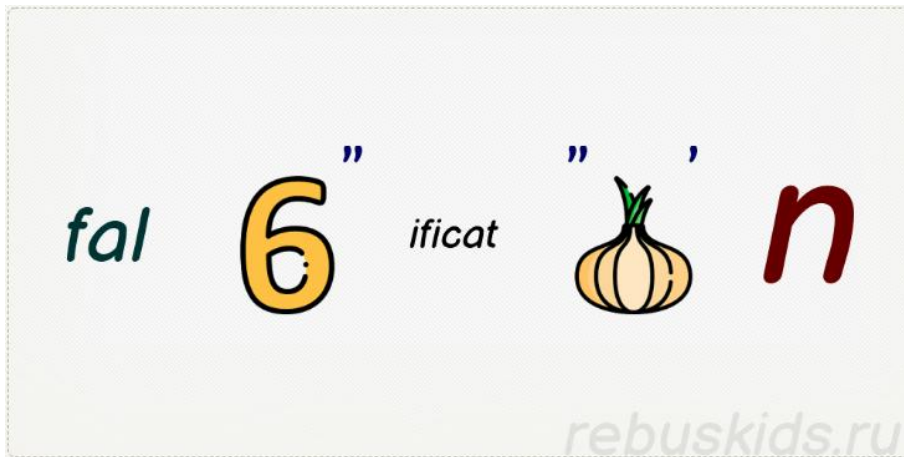
Javob: Erythropoietin -----Eritropoetin



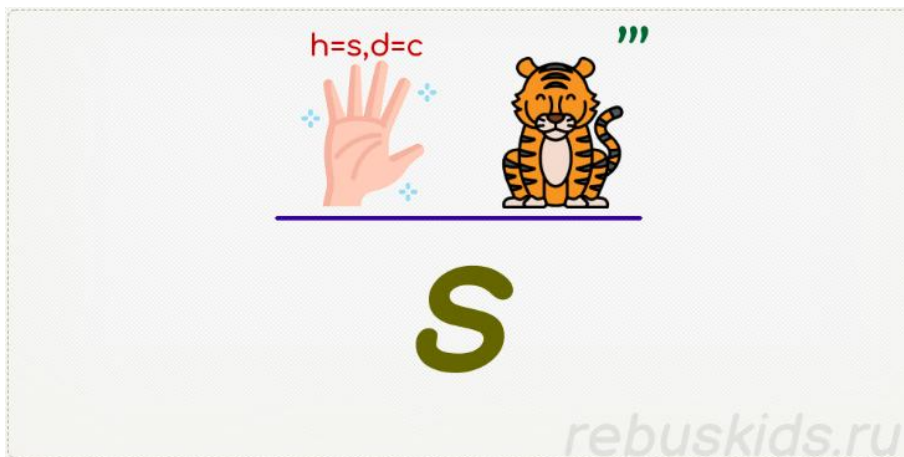
Javob: -Autotransfusion ----Avtogemotransfuziya



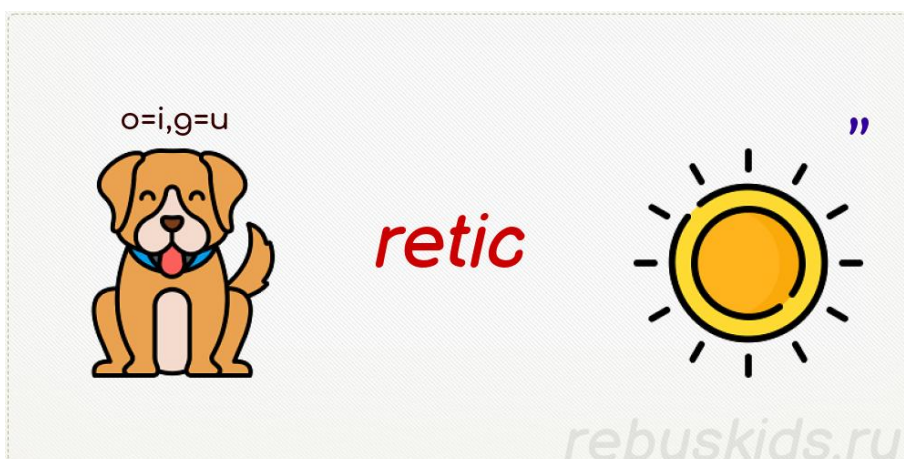
Javob: Cancellation--- Bekor qilish



Javob: Falsification---Soxtalashtirish



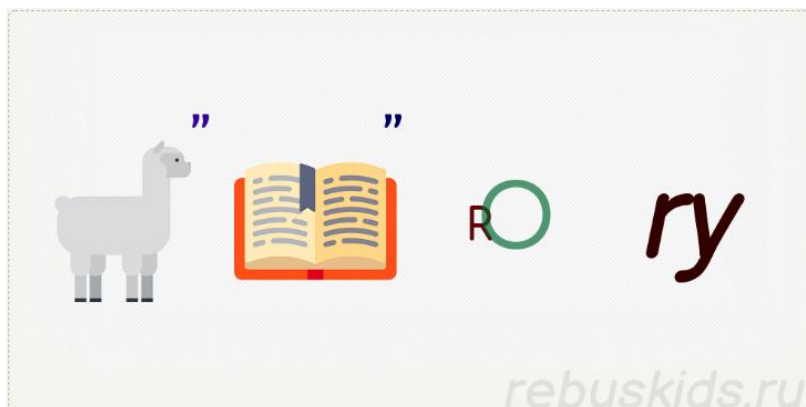
Javob: Sanctions---- Sanktsiyalar



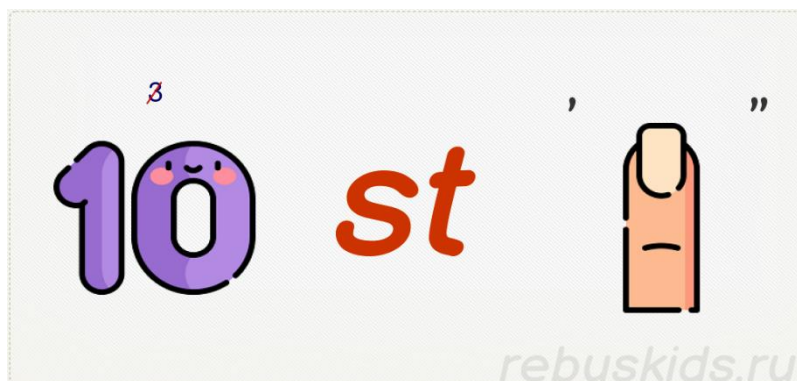
Javob: Diuretics--- Diuretiklar



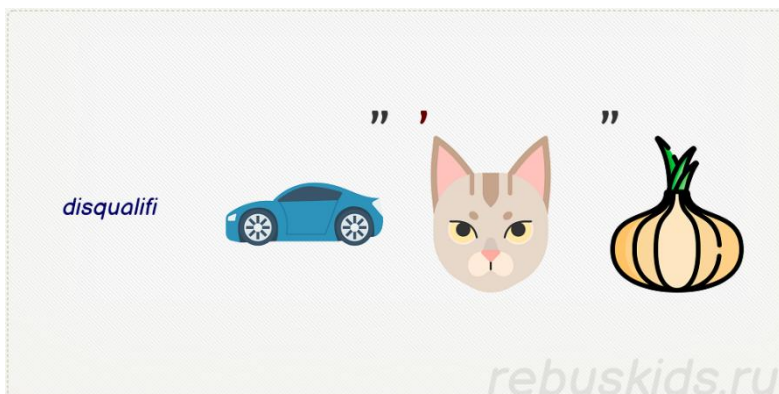
Javob: Athlete--- Sportchi



Javob: Laboratory---- Laboratoriya



Javob: Testing---- Sinov



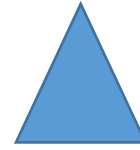
Javob: Disqualification-- Diskvalifikatsiya

9. Vaziyatliy masalalar

Rolli o‘yin (20 daqiqa)

Talabalar guruhlarga bo‘linishadi:

1. Sportchi
2. Murabbiy
3. Doping nazorati komissiyasi a‘zosi



Har bir guruh o‘z rolini o‘ynaydi: sportchi, murabbiy, doping nazorati komissiyasi a‘zosi. Vaziyat masalalari orqali talabalar doping nazorati bilan bog‘liq savollarni ko‘rib chiqadilar va darsning oldingi bosqichlarida olgan bilimlari asosida qaror qabul qiladilar.

Dars mavzusiga oyid vaziyatliy masalalar

1. Sportchi xalqaro musobaqaga taklifnoma oldi, biroq u taqiqlangan moddalar ro‘yxatini tekshirishni unutib qo‘ydi va tasodifan tarkibida taqiqlangan modda bo‘lgan preparatni qabul qildi. Sportchi nima qilishi kerak?

2. Murabbiy o‘z sportchilaridan biri noqonuniy moddalar ishlatayotganidan shubhalanadi, lekin buni isbotlay olmaydi. Jamoada doping qabul qilishning oldini olish uchun murabbiy qanday choralar ko‘rishi mumkin?

3. Doping-nazorat komissiyasi a‘zosi xalqaro musobaqada sportchilardan birida doping nazorati buzilishini aniqladi. Komisiya a‘zosi kelajakda dopingni qabul qilishni oldini olish uchun qanday choralar ko‘rishi mumkin?

4. Sportchi tibbiy sabablarga ko‘ra taqiqlangan moddadan foydalanishga ruxsat olganini da‘vo qilmoqda, ammo bunga dalil keltira olmaydi. Bunday vaziyatda doping nazorati komissiyasi qanday choralar ko‘rishi mumkin?

5. Xalqaro musobaqada doping-nazorat komissiyasi a‘zosi sportchining yonidan taqiqlangan moddani topdi. Vaholanki, musobaqa natijalari allaqachon e‘lon qilingan va medallar tarqatilgan. Bunday vaziyatda doping nazorati komissiyasi qanday choralar ko‘rishi mumkin?

6. Xalqaro musobaqada doping-nazorat komissiyasi a‘zosi sportchining yonidan taqiqlangan moddani topdi. Vaholanki, musobaqa natijalari allaqachon

e'lon qilingan va medallar tarqatilgan. Bunday vaziyatda doping nazorati komissiyasi qanday choralar ko'rish mumkin?

7. Sportchi hech qanday izoh bermasdan doping-testga kelmagan. Bunday vaziyatda qabul qilingan qaror qanday bo'lishi mumkin?

8. Murabbiy sportchining doping-testga chiqishiga ruxsat bermadi. Bunday holatda qanday choralar ko'rish mumkin?

9. Sportchi taqiqlangan moddalardan foydalanishni rad etadi, biroq uning doping-testi natijalari ijobiy bo'lgan. Bunday vaziyatda qanday choralar ko'rish mumkin.

10. Sportchi shifokoridan noto'g'ri ma'lumot olgan uchun taqiqlangan moddani olgan. Bunday holatda qanday choralar ko'rish mumkin?

11. Doping nazorati komissiyasi a'zosi sportchining doping nazoratidan bosh tortganini, biroq tushuntirish bermaganini ta'kidladi. Bunday holatda qanday choralar ko'rish mumkin?

Yuqoridagi muammoli holatlarga javoblar:

1. Sportchi voqea haqida zudlik bilan Doping nazorati komissiya a'zosiga xabar berishi va qabul qilingan dori haqida ma'lumot berishi kerak. Sportchiga o'z holatini tushuntirish va murojaat qilish imkoniyati berilishi mumkin. Biroq, u diskvalifikatsiya qilinishi va ma'lum muddatga musobaqalarda ishtirok etishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

2. Murabbiy jamoada doping qabul qilishning oldini olish uchun bir qator chora-tadbirlarni amalga oshirishi mumkin, jumladan, sportchilar faoliyat nazoratini kuchaytirish va monitoring qilish, sportchilarni axloq va odob-axloq qoidalariga o'rgatish, qo'shimcha tekshiruvlar o'tkazish uchun ADK a'zolari bilan ishlash.

1. Hay'at a'zosi zudlik bilan doping nazorati buzilishini e'lon qilishi va sportchini musobaqalarda qatnashish huquqidan mahrum qilish va jarima yoki diskvalifikatsiya kabi tegishli jazo choralarini qo'llash choralarini ko'rishi mumkin.

2. Bunday vaziyatda Doping nazorati kengashi qo'shimcha tekshiruvlar o'tkazishi va sportchiga taqiqlangan modddan foydalanishga ruxsat berilganligini aniqlash uchun tibbiyot mutaxassislaridan ma'lumot so'rashi mumkin. Agar dalil taqdim etilmasa, sportchi diskvalifikatsiya qilinishi va tegishli ravishda jazolanishi mumkin.

3. Doping-nazorat kengashi qo'shimcha tekshiruvlar o'tkazishi va boshqa hech kim taqiqlangan moddalarni ishlatmasligiga ishonch hosil qilish uchun barcha raqobatchilarni dori-darmonlarni tekshirib ko'rishi mumkin. Bundan tashqari, qoidalarini buzgan sportchi jarimaga tortilishi va diskvalifikatsiya qilinishi mumkin, shuningdek, medallar doping moddalarni tekshirish natijalariga ko'ra qayta taqsimlanishi mumkin.

4. Bunday holatda, sportchi diskvalifikatsiya qilinishi va tegishli jazoni olishi mumkin, chunki doping-testga kelmaslik qoidalarini buzish hisoblanadi.

5. Bunday holda, murabbiy jazolanishi va tegishli choralar ko'rilishi mumkin: murabbiy jamoadan chetlatilishi yoki sportchilar bilan muloqat cheklangan bo'lishi mumkin; jamoa musobaqadan diskvalifikatsiya qilinishi mumkin; murabbiy yoki jamoaga ham jarima solinishi mumkin.

6. Agar giyohvand moddalarni tekshirish natijalari ijobiy bo'lsa, sportchiga natijalarni rad etish uchun apellyatsiya berish yoki qo'shimcha dalillarni taqdim etish imkoniyati berilishi mumkin. Agar apellyatsiya rad etilsa, sportchi diskvalifikatsiya va boshqa tegishli jazolarga tortilishi mumkin.

7. Bunday holatda, sportchi voqea haqida Doping nazorati guruhi a'zosiga darhol xabar berishi va taqiqlangan moddani kiritgan shifokor haqida ma'lumot berishi kerak. Komissiya buzilish qanchalik jiddiyligini aniqlash uchun qo'shimcha tekshiruvlar o'tkazishi mumkin.

8. Agar sportchi haqiqatan ham shifokorning noto'g'ri ma'lumotlari tufayli taqiqlangan moddani olgan bo'lsa, unda ularning nomuvofiqlik muddati

qisqartirilishi mumkin, ammo ular hali ham ma'lum bir muddatga mos kelmasligi mumkin.

9. Agar sportchi doping nazoratidan bosh tortsa, bu doping nazorati qoidalarini buzish deb baholanishi mumkin. Bunday holda, komissiya qo'shimcha tekshiruvlar o'tkazishi va sportchini tegishli ravishda jazolashi mumkin, shu jumladan diskvalifikatsiya va jarimalar. Bundan tashqari, sportchi kelajakdagi musobaqalarda ishtirok etishdan chetlashtirilishi mumkin.

10. Test topshiriqlari

Test № 1

1. Qaysi sport turlarida doping agentlari 9+- eritropoetin retseptorlari agonistlari qo'llaniladi:

- A. Kuch.
- B. Tezlik-kuch.
- C. Chidamlilik.

2. Doping nazorati punktida sportchi vakili sifatida kimlar hozir bo'lishi mumkin?

- A. Hech kim, chunki doping nazorati punktida faqat sportchi va doping nazorati inspektor bo'lishi mumkin
- B. Faqat jamoa shifokori.
- C. Bu sportchining ixtiyoriga ko'ra har qanday shaxs (murabbiy, shifokor, qarindosh, do'st va boshqalar) bo'lishi mumkin.

3. Tanlang: ADAMSGa joylashuv ma'lumotlarini kim taqdim etishi kerak?

- A. Xalqaro federatsiya test sinovlaridan o'tkazish puliga (ro'yxatiga) kiritilgan sportchilar va/yoki Milliy antidoping tashkiloti.
- B. Faqat xalqaro musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar.
- C. Chet davlatka sayohat qilishni rejalashtirgan sportchilar

4. Sportchini testdan o'tkazish jarayoni qancha davom etishi mumkin?

- A. Agar 30 daqiqa ichida sportchi kerakli miqdordagi siydikni ta'minlay olmasa, u holda protsedura tugallangan deb hisoblanadi.
- B. Sportchi kerakli miqdorda siydik bilan ta'minlash uchun qancha kerak bo'lsa.
- C. Sportchi qanchalik zarur deb hisoblasa.

5. Antidoping kodeksi nima uchun yaratilgan?

- A. Sportchiga bosim o'tkazish.
- B. Raqobat sharoitida barcha sportchilarni tenglashtirish.
- C. Ba'zi sportchilarning musobaqalarda qatnashishini cheklash.

6. Antidoping qoidalarining buzilishi nima?

- A. Sportchi namunasida taqiqlangan moddaning mavjudligi.
- B. Taqiqlangan moddadan yoki taqiqlangan usuldan foydalanish yoki foydalanishga urinish.
- C. Taqiqlangan moddalarni egallash, tarqatish yoki tarqatishga urinish yoki taqiqlangan usullardan foydalanish uchun uskunalar saqlash
- D. Rasmiy xabarnoma olgandan keyin namunani berishdan bosh tortish yoki namunani uzrli sababsiz taqdim etmaslik
- E. Doping nazorati jarayonlarini buzish yoki buzishga urinish.
- F. Majburiy bo'lgan sportchilar tomonidan mavjudlik qoidalarining uchta buzilishining har qanday kombinatsiyasi joylashuv ma'lumotlarini taqdim etmaslik (ADAMSGa)
- G. Yuqoridagilarning barchasi, shuningdek, antidoping qoidalarini buzilishiga yordam berish.

7. WADA (Jahon antidoping agentligi) taqiqlanganlar ro'yxati qanday?

- A. Bu sportchilar tomonidan qo'llanilishi taqiqlangan moddalar va usullar ro'yxati
- B. Bu faqat voyaga etmaganlar tomonidan qo'llanilishi taqiqlangan moddalar va usullar ro'yxati sportchilar
- C. Bu Rossiyada foydalanish taqiqlangan dorilar ro'yxati

8. Sportchi namunani topshirishdan bosh tortishi mumkinmi?

- A. Ha, agar sportchining murabbiyi unga namuna topshirmaslikka ruxsat bersa.
- B. Yo'q, sportchi namunani taqdim etishi kerak yoki rad etish buzilish deb hisoblanadi antidoping qoidalarini
- C. Ha, agar sportchining yaqin kelajak uchun boshqa rejalari bo'lsa, masalan, sportchi ketayotgan edi kinoga.

9. Tanlang: parhez qo'shimchasidan (xun takviyesi) foydalanish sabab bo'lishi mumkin salbiy namuna tahlil natijasi?

- A. Yo'q, xun takviyelerida taqiqlangan moddalar bo'lishi mumkin emas.
- B. Yo'q, agar ushbu parhez qo'shimchasining o'ramida ko'rsatilgan tarkibda taqiqlangan moddalar bo'lmasa.

C. Ha, xun takviyeleri foydalanish salbiy analitik topilma olib kelishi mumkin bo'lsa ham Ularning qadoqlarida taqiqlangan moddalar borligi haqida ma'lumot yo'q.

10. Qaysi hollarda sportchiga tarkibida taqiqlangan modda bo'lgan dori vositasini qabul qilish joiz modda?

- A. Sportchi hech qanday sharoitda taqiqlangan moddalardan foydalana olmaydi.
- B. Agar sportchi terapevtik foydalanishdan ozod qilingan bo'lsa (TUE) bu dori

11. Qaysi moddalar guruhiga nandrolon, dekanolat va metenolon kiradi?

- A. Diuretiklar
- B. Vitaminlar
- C. Anabolik steroidlar
- D. Oziq-ovqat qo'shimchalari.

12. "Qattiq javobgarlik" tamoyili quyidagilardan iborat: bitta javobni tanlang:

- A. sportchi taqiqlangan moddani qabul qilganda, u buni har doim o'z shifokori bilan muhokama qilishi kerak.
- B. sportchining taqiqlangan moddani qasddan qabul qilganligi isbotlangan taqdirdagina doping uchun jazolanishi mumkin.
- C. sportchi uning tanasiga kirgan hamma narsa uchun javobgardir. Sportchining tanasida taqiqlangan moddaning mavjudligi, uning aybi darajasidan qat'i nazar, Antidoping qoidalarini buzish hisoblanadi.

13. Doping uchun diskvalifikatsiya qilingan sportchi:

- A. Diskvalifikatsiya davrida tashkil etilgan o'quv-mashg'ulot tadbirlarida, shuningdek, har qanday turdagi musobaqalarda qatnashishga yo'l qo'yilmaydi.
- B. To'xtatilgan davrda mashg'ulot o'tkazish va o'rtoqlik o'yinlarida ishtirok etishga ruxsat beriladi.
- C. Noto'g'ri bo'lgan davrda mashg'ulotlarni davom ettirishi mumkin, lekin hech qanday musobaqada qatnasha olmaydi.

14. Dopingga nisbatan birinchi rasmiy taqiq 1928 yilda kiritilgan:

- A. Xalqaro yengil atletika federatsiyasi
- B. Xalqaro olimpiya qo‘mitasi
- B. Butunjahon antidoping agentligi
- C. Xalqaro velosipedchilar ittifoqi
- D. Xalqaro chang‘i federatsiyasi

15. Xolesterindan ekzogen testosteron ishlab chiqarish usuli ishlab chiqilgan:

- A. 1929 yil
- B. 1935 yil
- C. 1954 yil
- D. 1974 yil
- E. 1993 yil

16. Birinchi anabolik steroid (Dianabol) tomonidan ishlab chiqilgan:

- A. Amerika shifokori Jon Vosli Zigler
- B. Rus kimyogari D.I. Mendeleev
- C. Nemis biokimyogari, professor Adolf Butenandt
- D. Gollandiyalik farmakologiya professori Ernst Lacker
- E. Amerikalik biokimyogar Don Katlin

17. Rasmiy ravishda tan olingan birinchi doping qurboni, 1960 yilda musobaqa paytida vafot etgan sportchi:

- A. Ingliz velosipedchisi Artur Linton
- B. Amerika yengil atletikachi Tomas Xiks
- C. Daniyalik velosipedchi Knud Yenssen
- D. Ingliz velosipedchisi Tommi Simpson
- E. Germaniyalik otishmachi Xaydi Kriger

18. Olimpiya o‘yinlarida birinchi doping-testlar o‘tkazilgan:

- A. 1932 yil Los-Anjelesda (AQSh)
- B. 1952 yil Xelsinki (Finlyandiya)
- C. 1968 yil Grenobl (Frantsiya) va Mexiko shahrida (Meksika)
- D. 1980 yil Moskvada (SSSR)
- E. 1984 yil Sarayevoda (Yugoslaviya)

19. Butunjahon antidoping agentligi (WADA) quyidagilarda tashkil etilgan:

- A. 1962 yil
- B. 1991 yil
- C. 2003 yil
- D. 1999 yil
- E. 2005 yil

20. Butunjahon antidoping agentligining (WADA) vazifalari quyidagilardan iborat:

- A. imzolovchilar tomonidan Jahon antidoping kodeksiga rioya etilishini nazorat qilish
- B. xalqaro standartlarni tasdiqlash
- C. xalqaro musobaqalarda mustaqil kuzatishni tashkil etish dasturlarini rejalashtirish va amalga oshirish
- D. jahon antidoping kodeksini imzolagan davlatlarning Oliy attestatsiya komissiyasi va xalqaro standartlarga muvofiqligi bo'yicha faoliyatini qo'llab-quvvatlash va uslubiy rahbarlik qilish.
- E. ta'lim dasturlarini ilgari surish va milliy antidoping tashkilotlari bilan hamkorlik qilish

21. Butunjahon antidoping agentligi (WADA):

- A. sport musobaqalarida doping namunalarini tanlash va tahlil qilish
- B. ta'lim dasturlarini ilgari surish
- C. sport tadbirlarini tashkil etish
- D. dopingga qarshi kurash sohasidagi ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash, amalga oshirish, moliyalashtirish va muvofiqlashtirish
- E. antidoping laboratoriyalarini akkreditatsiya qilish va qayta akkreditatsiya qilish

22. Butunjahon antidoping agentligi (WADA) shtab-kvartirasi quyidagi manzilda joylashgan:

- A. Monreale (Kanada)
- B. Lozanna (Shveytsariya)
- C. Berlin (Germaniya)

D.London (Angliya)

E. Moskva (Rossiya)

23. WADAning asosiy hujjati:

A. Jahon antidoping kodeksi

B. Sinov va tekshiruvlarning xalqaro standarti

C. “Taqiqlangan moddalar va usullar ro‘yxati” xalqaro standarti

D. Terapevtik foydalanishdan ozod qilishning xalqaro standarti

E. Imzolovchilarning Butunjahon antidoping kodeksiga muvofiqligining xalqaro standarti

24. WADA asoschilari:

A. Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ)

B. Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT)

C. YUNESKO

D. WADA mamlakatlari hukumatlari

E. yirik sport tadbirlarining tashkiliy qo‘mitalari

25.O‘sish gormonining yon ta’siri:

A. arterial gipertenziya

B. akromegaliya

C. xavfli o‘smalarning o‘sishi

D. kardiyomiyopatiya

E. periferik shish

26. Diuretiklarning nojo‘ya ta’siri:

A. suvsizlanish

B. gemokonsentratsiya

C. arterial gipotenziya

D. qon pıhtılaşma xavfi ortdi

E. giponatremiya, gipokalemiya, gipomagnezemiya

27. Kannabinoidlarning nojo‘ya ta’sirlari:

- A. arterial gipertenziya
- B. muvofiqlashtirish va muvozanat buzilgan
- C. vaqt va makonda orientatsiyani yo‘qotish
- D. uyquchanlik va gallyutsinatsiyalar
- E. aritmiyalar

28. Psixostimulyatorlarning nojo‘ya ta’siri quyidagilardan iborat:

- A. arterial gipertenziya, gipertonik inqiroz
- B. insult xavfining oshishi
- C. termoregulyatsiyaning buzilishi
- D. tremor
- E. ogohlantiruvchi psixoz, paranoyya va o‘z joniga qasd qilish fikri

29. Eritropoetinning nojo‘ya ta’sirlari:

- A. akromegaliya
- B. tromboemboliya xavfini oshiradi
- C. miokard infarkti va miya insult xavfini oshiradi
- D. termoregulyatsiyaning buzilishi
- E. gemokonsentratsiya

30. Doping nazoratidan o‘tish zarurligi to‘g‘risida xabardor qilinganidan keyin sportchi:

- A. darhol doping nazorati punktiga yetib boradi
- B. shaxsini tasdiqlovchi hujjatni taqdim etish
- C. biomaterialni topshirish protsedurasi tugagunga qadar doping nazorati xodimining (yoki nazoratchining) ko‘rishi ostida bo‘lish.
- D. namuna olish tartibi qoidalariga rioya qilish
- E. doping tekshiruvi tugamaguncha dush yoki hojatxonaga bormang

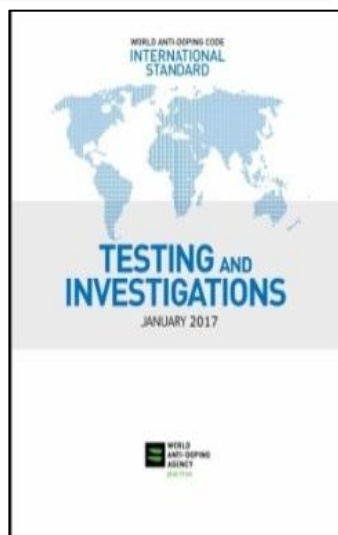
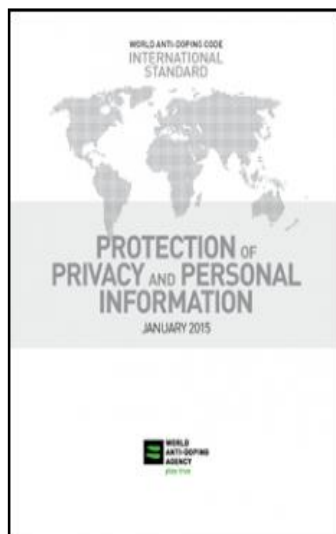
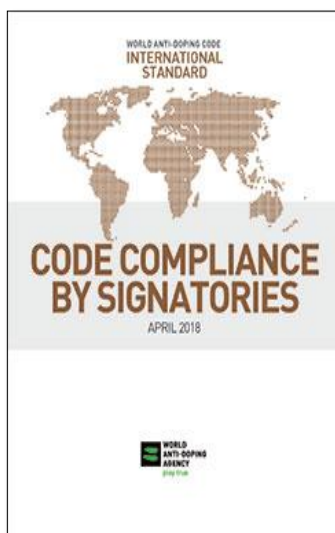
31. Anabolik steroidlarni organizmga qo‘llash natijasida yuzaga keladigan oqibatlarni sanab o‘ting sportchi:_____

11. Tarqatma va ko'rgazmali materiyallar

O'zingizni sinab ko'ring - gapni to'ldiring:

- 1 – Sportchini tekshirish uchun tadbir doping deyilad
- 2 – g'alaba qozonish uchun kimyoviy moddalarga muhtoj bo'lgan sportchi stimulyatorlar bu ...
- 3 – Milliy antidoping tashkiloti chaqirdi
- 4 – Taqiqlangan ro'yxatdagi eng xavfli moddalar, saratonga olib kelishi mumkin
“Anabolik”.
- 5 – Maqsadi bo'lgan sportchilarning dopingsiz musobaqada qatnashish huquqini himoya qilish va shu orqali barcha sportchilar uchun salomatlik, adolat va tenglikni ta'minlashga qaratilgan xalqaro tashkilot nima deb ataladi

Xalqaro standartlar





Amaliy dars: Doping nazorati uchun sportchidan olingan namunalarni tekshirish, tanlash, tashish va tahlil qilish tartibini tashkil etish.



Sportchi uchun xabarnoma



Doping nazorati inspektori (yoki shaperon - hamrohlik qiluvchi shaxs) sportchiga namuna olish zarurligi to'g'risida shaxsan xabar beradi.

Sportchi bildirishnoma shaklini imzolashi kerak.

Doping nazorati stantsiyasida ro'yxatdan o'tish



Sportchi shaxsini tasdiqlovchi rasmiy fotosuratli hujjatni taqdim etishi va doping nazorati to'g'risidagi hisobotni to'ldirish uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni taqdim etishi shart.

Agar kerak bo'lsa, doping nazorati xodimi sportchiga namuna olish tartibi qoidalari haqida ma'lumot beradi.



Idishni tanlash

Sportchi namuna olishga tayyor bo'lganda, doping-nazorat xodimi unga siydik (pish) to'plash uchun idishlarni tanlash imkoniyatini beradi.

Sportchi idishning toza, shikastlanmagan va alohida muhrlanganligini ta'minlashi kerak.

Namuna olish



Namuna bu maqsad uchun maxsus ajratilgan xonada (odatda hojatxonada) sportchi bilan bir xil jinsdagi doping nazorati xodimi (kaperon) nazorati ostida olinadi.

Namuna to'plamini tanlash



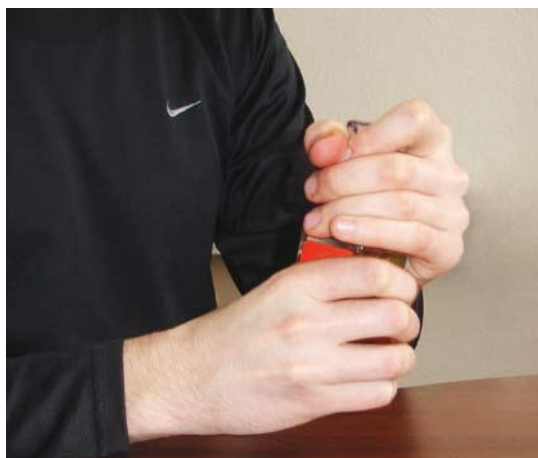
Sportchiga siydik namunasini saqlash va tashish uchun bir nechta to'plamlarni tanlash taklif etiladi. Doping nazorati xodimi bilan birgalikda sportchi to'plamning shikastlanmaganligini yoki avval ochilmaganligini tekshirishi kerak.

Namuna ajratish



Sportchi birinchi navbatda siydik qopidan 30 ml ni "B" (ko'k yorliq) idishiga, keyin esa "A" (qizil yorliq) idishiga kamida 60 ml quyishi kerak. Agar "A" idishi to'liq to'ldirilgan bo'lsa, sportchi namunaning qolgan qismini yana "B" konteyneriga qo'shadi.

Namuna muhrlash



Siydik zichligi aniqlash



Doping nazorati to'g'risidagi bayonoma to'ldirish



Doping nazorati inspektori barcha kerakli ma'lumotlarni protokolga kiritadi. Sportchi so'nggi yetti (7) kun davomida qabul qilgan dori-darmonlar, ozuqaviy qo'shimchalar, jumladan, vitaminlar va minerallar ro'yxatini ko'rsatishi kerak.

Tahlil qilish uchun laboratoriya faqat quyidagi ma'lumotlarni oladi:

1. Namuna soni va xarakteristikalar (zichligi va hajmi).
2. Sport intizomi
3. Sportchining jinsi
4. Dori vositalari haqida ma'lumot
5. Ilmiy tadqiqotlarga rozilik

Namuna olish jarayonini yakunlash



Sportchi to'ldirilgan doping-nazorat hisobotining nusxasini, shuningdek protsedura davomida foydalanilgan boshqa hisobotlarni oladi.

Salbiy tahliliy xulosalar aniqlangan taqdirda sportchi ushbu nusxa(lar)ni kamida 6 hafta davomida saqlashi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

- 1 A.A. Usmanxodjayeva va x.m. SPORT TIBBIYOTI VA REABILITOLOGIYA // Darslik/, Toshkent, "Tafakkur" nashriyoti, 2020. - 344 b.
- 2 Z.E. Gaziyeva va x.m. /Sport tibbiyoti [matn]: darslik/ Toshkent: Cho'lpon nomidagi NMIU, 2019.-232b.

Qo'shimcha adabiyotlar

- 1 Ачкасов Е.Е. Врачебный контроль в физической культуре: учебное пособие / [и др.] — М. : GEOTAR-Media, 2018.-128с.
- 2 Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е.. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов: Учебное пособие для студентов лечебных и педиатрических факультетов мед. вузов. М.: Профиль-2С, 2010.72с.
- 3 Braddom's Physical medicine and Rehabilitation. Fifth edition 2016, USA Edited by David X. Citu.

Internet saytlari

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) (who.int)
2. Cochrane | Trusted evidence. Informed decisions. Better health.
3. www.medinfo.home.ml.org
4. www.pubmed.com
5. www.rusmedserv.com
6. www.eurasiahealth.org
7. www.medscape.com
8. www.docguide.com



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN
TASHKENT MEDICAL ACADEMY**

100109, Toshkent sh., Farobiy ko‘chasi -2-uy. Tel.: (+998-78) 150-78-25, (+998-71) 214-83-11 Fax: (+998-78) 150-78-28
Website: www.tma.uz, e-mail: info@tma.uz

2025 yil “3” yanvar

01-23024 - son

**Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy kengashining 2024-yil 27-dekabrdagi
5-sonli bayonnomasidan ko‘chirma**

Ilmiy kengash raisi: t.f.d., professor Sh.A.Boymuradov

Ilmiy kotib: t.f.d., professor G.A.Ismailova

Qatnashdilar: kengash a‘zolari (80 kishi)

Kun tartibi:

4. O‘quv, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, monografiya va uslubiy tavsiyanomalar tasdig‘i.

ESHITILDI:

Toshkent tibbiyot akademiyasi O‘quv-uslubiy boshqarma boshlig‘i F.X.Azizova so‘zga chiqib, Reabilitologiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrasi xodimlari U.A.Sharipov, Z.O.Bafoyeva va Sh.K.Adilovlar tomonidan o‘zbek tili lotin alifbosida va rus tilida tayyorlagan “Sportda doping muammolari. Doping tushunchasi. Xavf omillari” nomli o‘quv-uslubiy qo‘llanma bilan Ilmiy kengash a‘zolarini tanishtirdi va tasdiqlash uchun ovozga qo‘ydi.

QAROR QILINDI:

Toshkent tibbiyot akademiyasi Reabilitologiya, xalq tabobati va jismoniy tarbiya kafedrasi xodimlari U.A.Sharipov, Z.O.Bafoyeva va Sh.K.Adilovlar tomonidan o‘zbek tili lotin alifbosida va rus tilida tayyorlagan “Sportda doping muammolari. Doping tushunchasi. Xavf omillari” nomli o‘quv-uslubiy qo‘llanmasi tasdiqlansin.

Ilmiy kotib



G.Ismailova

Ijrochi: N.Shermuxamedova
ID: 556186
Sana: 03.01.2025



TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI