

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И
ИННОВАЦИЙ**

ТАШКЕНТСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

Адилов Ш.К., Шарипов У.А., Бафоева З.О.

**ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ. ПОНЯТИЕ О ДОПИНГЕ.
ФАКТОРЫ РИСКА**

Учебное методическое пособие

Ташкент - 2025

Адилов Ш.К., Шарипов У.А., Бафоева З.О. // “Проблемы допинга в спорте. Понятие о допинге. Факторы риска” Учебное методическое пособие // ООО “TIBBIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYI”, Ташкент -2025г., 47 с

Составители:

- Адилов Ш.К.** ТМА, к.м.н., доцент кафедры реабилитации, народной медицины и физической культуры
- Шарипов У.А.** ТМА, старший преподаватель кафедры реабилитации, народной медицины и физической культуры
- Бафоева З.О.** ТМА, ассистент кафедры реабилитации, народной медицины и физической культуры

Рецензенты:

- Рахматова М.Р.** БГМИ, к.м.н., доцент кафедры фармакологии и клинической фармакологии
- Салаева М.С.** ТМА, к.м.н., доцент кафедры внутренних болезней №2 и эндокринологии

Обсуждалось на заседании кафедры: заседание кафедры от 6 ноября 2024 года Протокол № 2.

Учебно-методическое пособие рассмотрено на заседании циклопредметной секции ТМА «Терапевтические науки и подготовка УАШ» : Протокол №3 от 15 ноября 2024 года.

Учебно-методическое пособие обсудили в ЦМК ТМА: Протокол №3 от 26.11.2024 года

Учебно -методическое пособие утверждено Ученым советом ТМА: . Протокол №5 от 27.12. 2024 года.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Проблемы допинга в спорте. Понятие о допинге. Факторы риска		2
1.	Хронологическая карта занятий	4
2	Цели и задачи занятий	5
3	Теоретическая часть темы	6
4	Практическая часть темы.	11
5	Контрольные вопросы	14
6	Практические навыки и технология их выполнения шаг за шагом.	16
7	Самостоятельное обучение и самостоятельная работа	18
8	Сценарий интерактивной игры по теме	21
9	Ситуационные задачи	28
10	Тестовые задания	32
11	Раздаточные и наглядные материалы	39
Список литературы		45

14-тема. Тема 14. Хронологическая карта занятий

(2 академический час-80 минут)

Этапы работы, время 2 часа (80 минут)	Деятельность	
	Педагог	Учающиеся
1-этап	Введение в урок	
5-минут	1.1.Переключка студентов по списку 1.2.Указание название, цели и задачи предмета 1.3.Ознакомление планом занятия	Слушают Записывают Уточняют
2-этап	Теоретическая часть	
20 минут	2.1. Презентация текстов по теме: презентация, информация через раздаточный материал 2.2. Определение базовых знаний по теме 2.3. Применение педагогических технологий в организации учебного процесса в соответствии с планом и структурой практического занятия В соответствии с темой проведения ситуационные задачи и тесты	Презентация Через вопросы кластер, схема почему Раздача задач и тестов
	Всего 25минут	
3-этап	Практическая часть	
40 минут	3.1. Организация процедуры проверки, отбора, перевозки и анализа проб, взятых для допинг-контроля	Учащиеся отрабатывают практические навыки
	Всего 40 минут	
4-этап	4-bosqich. Talabalarni baholash, darsni yakunlash.	
15 минут	4.1.Приём самостоятельную работу студентов (презентация, кроссворд, видеоролик и другие) 4.3.Выполненные работы студентов направляют по теме, проверяют, исправляют и оценивают	Оценка
	Всего 15 минут	

2.Цель и задачи занятия

Цель: знакомит с сущностью антидопингового контроля в спорте, антидопинговым регулированием (правилами), процедурой антидопингового контроля, средствами и методами борьбы с допингом. Принципы поддержки борьбы с допингом в спорте направлены на систематическое привитие студентам необходимого объема конкретных знаний по процедурам допинг-контроля с учетом реалий современного спорта. Они направлены не только на внедрение информационных, образовательных и тренировочных технологий в контексте антидопинговой профилактики среди студентов, участвующих в подготовке в качестве действующих спортсменов, но и на подготовку их к проведению профилактической антидопинговой работы с молодежью.

Основные понятия и термины: допинг, антидопинговый кодекс, антидопинговые правила, процедура тестирования, допинговые средства и методы, Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), список запрещенных.

Задачи занятия :

- 1.Ознакомления студентов с понятием допинг-контроля, его целями и задачами;
- 2.Понятие «допинг». История допинга и антидопингового контроля;
- 3.Просмотрение методов и средств допинг-контроля в спорте;
- 4.Помочь студентам понять основные принципы и правила допинг-контроля;
- 5.Классификация и методы допинга;
- 6.Организация и проведение антидопингового контроля;
- 7.Обсуждения последствия нарушений антидопинговых правил и меры наказания за них.

3. Теоретическая часть занятия

3.1.	Проблема допинга в спорте
------	---------------------------

Допинг – введение любыми способами (ингаляциями, таблетками, инъекциями и т.п.) в организм спортсмена перед соревнованием, во время таких соревнований или непосредственно во время подготовки препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивные результаты и повышающих физическую активность. . Если он включен в список запрещенных препаратов МОК, то представляет опасность для здоровья.

История допинга восходит к первым Олимпийским играм. С 1968 года антидопинговый контроль стал обязательной процедурой, которая проводится на всех соревнованиях международного и национального уровня и при внесоревновательном контроле спортсмена.

Запрещенные вещества и методы представлены в виде списка, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА).

ВАДА было создано в ноябре 1999 года как совместная инициатива спортивных организаций и правительств с целью сохранения и развития спорта, свободного от допинга. ВАДА координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровне посредством образовательных и информационных программ, а также научных исследований. ВАДА координирует различные научные программы, выделяет средства на исследования запрещенных веществ и методов в спорте. ВАДА также производит и распространяет антидопинговые материалы для спортсменов всех возрастов по всему миру. Кроме того, ВАДА проводит программы внесоревновательного тестирования. С 1 января 2004 года ВАДА проводит аккредитацию лабораторий по всему миру, готовит и публикует Запрещенный список.

Запрещенный список — это международный стандарт, определяющий, какие вещества и методы запрещены в спорте. В списке также указаны запрещенные вещества для конкретных видов спорта. ВАДА ежегодно публикует новую версию Запрещенного списка . Новая редакция будет

опубликована за три месяца до вступления списка в силу. Действующий Запрещенный список доступен на сайте ВАДА: www.wada-ama.org.

Всемирного антидопингового кодекса **входят три компонента** .

1. *Всегда запрещенные в спорте* (на соревнованиях и вне соревнований) вещества и методы:

- C1. Анаболические вещества.
- C2. Гормоны и родственные им вещества.
- C3. Бета-2 агонисты.
- C4. Средства с антиэстрогенной активностью.
- C5. Диуретики и другие маскирующие средства.
- M1. Увеличение кислородопроницаемости.
- M2. Химические и физические манипуляции.
- M3. Генный допинг.

2. *Вещества и методы, запрещенные только на соревнованиях* : Все категории первого раздела, а также:

- C6. Стимуляторы
- C7. Наркотики.
- C8. Каннабиноиды (марихуана, гашиш).
- C9. Глюкокортикостероиды.

3. *Запрещенные вещества в некоторых видах спорта* :

- П1. Алкогольные напитки
- П2. Бета-блокаторы

Всегда уточняйте в своей международной федерации , какие вещества и методы запрещены в вашем виде спорта , поскольку определенные вещества могут быть добавлены в раздел 3 Запрещенного списка. Всегда будьте осторожны при приеме прописанных веществ . Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

Основные антидопинговые правила (правила) :

1. Антидопинговые правила применяются Национальными федерациями и региональными ассоциациями, спортсменами, вспомогательным персоналом спортсменов и другими лицами, связанными с национальными федерациями (<https://wada>) и региональными ассоциациями.

2. Спортсмены, обслуживающий персонал спортсменов и другие лица должны подписать соглашение о применении антидопинговых правил и положений по форме, определенной Советом ВАДА, для допуска или участия в международных соревнованиях.

3. Каждая Национальная федерация несет ответственность за то, чтобы все тесты на соревнованиях национального уровня, а также внесоревновательные тесты спортсменов ее членов проводились в соответствии с требованиями по управлению результатами таких тестов. С антидопинговыми правилами и положениями.

4. Медицинская и Антидопинговая комиссия создается для проведения общих консультаций по всем антидопинговым вопросам и несет ответственность за внесение поправок в Антидопинговые правила по мере необходимости.

5. Антидопинговые правила включают прямо или посредством ссылки следующие документы: перечень запрещенных веществ и методов; международные стандарты тестирования; международные стандарты для лабораторий; международные стандарты применения лекарственных средств только по терапевтическим показаниям.

6. Список запрещенных веществ постоянно пересматривается допинговой комиссией и может добавлять новые вещества или изменять этот список. Такие дополнения или поправки утверждаются Советом и вступают в силу через три месяца после даты утверждения. Список запрещенных субстанций и методов должен быть опубликован, и каждая национальная

федерация (через свой веб-сайт или иным образом) должна сделать текущий список доступным для всех спортсменов, и другие лица, находящиеся под ее юрисдикцией, должны обеспечить это.

Процедурные и административные правила проведения допинг-контроля определяются Антидопинговой комиссией. Эти правила известны как Процедурные правила допинг-контроля. Любая предлагаемая к ним поправка должна быть одобрена Советом и вступить в силу через три месяца после даты утверждения.

8.ВАДА или его члены могут по своему усмотрению делегировать полномочия по сбору проб любой федерации, государственному органу или любой третьей стороне.

9.В соответствии с антидопинговыми правилами каждый спортсмен может пройти тестирование в любое время и в любом месте как во время соревнований, так и во внесоревновательный период. Спортсмены должны явиться на место допинг-контроля по рекомендации уполномоченного лица.

10.Антидопинг означает возникновение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

11.Спортсмены или иные Лица обязаны знать, что является нарушением антидопинговых правил, а также веществ и методов, включенных в список Запрещенных веществ и методов.

12.Если в пробе спортсмена содержится запрещенное вещество или его метаболиты или маркеры, это является нарушением антидопинговых правил; если спортсмен отказывается от взятия пробы после уведомления об этом ответственного лица; отказаться от проведения внесоревновательных тестов, жульничать или пытаться жульничать на любой стадии процесса допинг-контроля; помогать или поощрять других к употреблению запрещенного вещества; при обороте, реализации и распространении запрещенных веществ; когда разрешена спекуляция или использование запрещенного вещества или запрещенного метода.

13. Спортсмены, которые могут документально подтвердить состояние здоровья, требующее использования запрещенной субстанции или запрещенного метода, должны получать ТЭК только для терапевтического использования.

Разрешение на терапевтическое применение всегда выдается на определенный срок. При этом спортсмену необходимо строго следовать инструкции по применению этого вещества, следить за дозировкой и использовать назначенные методы.

14. В случае совершения допингового нарушения дисциплинарные меры применяются в три этапа: временное отстранение; слух; санкция (дисквалификация) или оправдание.

3.3.	Основные антидопинговые правила
-------------	--

В случае нарушения антидопинговых правил дисциплинарные комиссии определяют меры наказания, которые варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации спортсмена зависит от вида нарушения, различных обстоятельств каждого отдельного случая, вещества (или количества), обнаруженного в пробе, а также того, было ли нарушение совершено впервые.

Спортсмен имеет право потребовать проведения слушания в соответствующем органе своей национальной федерации, прежде чем будет принято решение о дисквалификации. Если Спортсмен не возвращает Уведомление об антидопинговом нарушении в течение 28 дней с момента получения, считается, что Спортсмен отказался от своего права на слушание.

Срок дисквалификации начинается со дня дисквалификации спортсмена. Спортивные результаты, достигнутые на соревнованиях с нарушением антидопинговых правил, будут аннулированы. Если спортсмен признан непригодным, он теряет право на получение награды или увеличение целевого фонда. По окончании срока дисквалификации и при условии соблюдения всех антидопинговых правил в период дисквалификации спортсмен автоматически восстанавливается.

Примечание: Хотя Международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в обучении спортсмена всем аспектам допинг-контроля, основная ответственность лежит на спортсмене. Именно спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм, и он должен знать и соблюдать антидопинговые правила.

4.Практическая часть занятия.

Студенту необходимо знать, иметь представление (знания) : основы обеспечения антидопинговых методов в спорте, средства и методы работы по предотвращению применения допинга на соревнованиях и тренировках (тренировочных процессах). Надо уметь пользоваться знаниями.)

Знать и уметь их использовать (навыки): приобрести навыки и компетенции для предотвращения применения допинга на соревнованиях и тренировках.

Процедура допинг-контроля:

1. Отбор спортсменов для соревновательного тестирования, как правило, осуществляется по результатам соревнований (например, в случае, если спортсмен занял призовое место) или жеребьёвкой. Отбор спортсменов для внесоревновательного тестирования может быть целевым или по жребью. Внесоревновательное тестирование можно пройти в любое время и в любом месте: на сборах, дома или в другом месте.

2. Инспектор допинг-контроля (или шейпер – сопровождающее лицо) лично информирует спортсмена о необходимости сдачи пробы. Спортсмен должен подписать форму уведомления. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен должен немедленно явиться на станцию допинг-контроля.

3. Спортсмен информируется о его правах и обязанностях во время процедуры допинг-контроля:

-спортсмен имеет право на присутствие на пункте допинг-контроля одного представителя (переводчика, при необходимости), который может

находиться вместе со спортсменом, но не может присутствовать непосредственно во время самого процесса взятия проб.

-спортсмен должен находиться в поле зрения офицера допинг-контроля (или сопровождающего) с момента уведомления и до окончания процесса отбора проб мочи.

Имеет право проверить личность ИДК или опекуна, чтобы убедиться, что спортсмен представляет соответствующую антидопинговую организацию и имеет право собирать пробы .

4. Регистрация в пункте допинг-контроля.

5. Спортсмену предлагается выбрать несколько комплектов для хранения и транспортировки пробы. Совместно с офицером допинг-контроля спортсмен должен проверить, что комплект не поврежден и не вскрывался ранее. После выбора комплекта спортсмен должен сам открыть его, удалить все содержимое и совместно с сотрудником допинг-контроля убедиться в чистоте и неповреждении контейнеров для проб. Затем он должен убедиться, что числа в бутылках А и Б совпадают, а также числа в коробке.

6. При взятии пробы крови оборудование должно состоять из пробирки А или пробирок А и Б. Забор крови производится в специальном помещении. Сборщик крови должен взять образец крови непосредственно из вены в контейнер, в котором он хранится.

7. Проба (моча) сдается в специально отведенном для этого помещении (обычно туалете) под наблюдением сотрудника допинг-контроля (сопровождающего) того же пола, что и спортсмен.

8. Проба печатывается самим спортсменом по согласованию с инспектором допинг-контроля. ИДК проверяет, правильно ли закрыты контейнеры. После этого образцы можно будет вскрыть только в лаборатории с помощью специального оборудования, не нарушая целостности.

9. При заполнении протокола допинг-контроля инспектор допинг-контроля вносит всю необходимую информацию. Спортсмен должен перечислить лекарства, пищевые добавки, включая витамины и минералы,

принятые за последние семь дней. Информация о лекарственных препаратах может быть включена в протокол допинг-контроля при регистрации в пункте допинг-контроля. Для анализа лаборатория берет только шифры проб, указанные в бланках.

10. После оформления протокола офицер допинг-контроля и представитель спортсмена должны убедиться в полноте и правильности внесенных сведений, проверить кодовые номера в контейнере и протоколе допинг-контроля. Если у спортсмена есть жалобы или замечания относительно процедуры, он должен указать их в специальном месте протокола допинг-контроля.

11. После завершения процедуры взятия проб спортсмен получает копию заполненного отчета допинг-контроля, а также других отчетов, использованных во время процедуры. При обнаружении отрицательного результата анализа спортсмен должен хранить эту копию (или копии) не менее 6 недель.

12. Если спортсмен является несовершеннолетним или имеет ограниченные физические возможности, вышеуказанный порядок может быть изменен.

5. Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «допинг». Расскажите об истории допинга и антидопингового контроля.

2. Представить классификацию веществ и методов, включенных в запрещенный список, утвержденный ВАДА. Опишите физиологический механизм допинга.

3. Перечислите основные правила против допинга.

4. Опишите процедуру допинг-контроля (тестирования).

5. Перечислите дисциплинарные процедуры и санкции за нарушения допинга.

6. Особенности антидопингового контроля как научного направления.

7. Историческое развитие допинга в спорте.

8. Особенности допингов нового поколения и их отличия от предыдущих препаратов.

9. Фармакологические свойства и характеристика допинговых препаратов.

10. Фармакологические свойства допингов. Какие фармакологические препараты сейчас входят в допинг?

11. Какие методы допинга используются в современном спорте? Каковы особенности применения допинга в зависимости от вида спорта?

12. Что такое анаболические стероиды? Каков вред анаболических стероидов на организм спортсменов?

13. Каково вредное воздействие стимуляторов на организм спортсменов?

14. Каково вредное воздействие бета-адреноблокаторов на организм спортсменов?

15. Сущность генного допинга. Использование генного допинга в сложнокоординационных видах спорта.

16. Как спортсмены могут использовать генный допинг?

17. Каков вред диуретиков на организм спортсменов?

18. Применение генного допинга может представлять какую угрозу здоровью спортсмена?

19. Распространение допинга в спорте. Способы замены допинг-тестов.

6. Практические навыки и технология их реализации, алгоритм выполнения шаг за шагом :

Процедура допинг-контроля

Процедура допинг-контроля подчиняется определенным правилам:

- Спортсмена информируют о том, что он должен немедленно пройти процедуру.
- Спортсмен будет находиться в зоне просмотра инспектора допинг-контроля до завершения процесса сбора проб.
- Спортсмен должен быть зарегистрирован. Для этого необходим документ, удостоверяющий личность.
- Сопровождающий дает спортсмену мешок для мочи. Спортсмен должен убедиться, что контейнер запечатан (не открыт), и спортсмен идет в туалет в сопровождении инструктора для сдачи образца мочи.
- Присутствие инспектора при отборе проб обязательно. Это необходимо для того, чтобы манипуляции с пробой не происходили в соответствии с установленными требованиями. Спортсмену необходимо сдать 90 мл мочи.
- После отбора проб они распределяются по контейнерам для хранения и транспортировки. Все действия спортсмен выполняет самостоятельно под пристальным контролем инспектора. Спортсменам выдаются контейнеры, на которых проставлены серийные номера. Он должен убедиться в их целостности. Если лента меняет цвет при открытии, значит, контейнер ранее не открывался.

В контейнере две бутылки. Проба мочи разливается по флаконам «А» — 60 мл и «Б» — 30 мл, после чего спортсмен закупоривает флаконы (до последнего нажатия).

- Чтобы проверить плотность закрытия крышек, контейнеры следует перевернуть и поставить на стол. После того, как спортсмен поместит емкости в контейнер, необходимо проверить удельный вес мочи для анализа в лаборатории.

- Спортсмен должен предоставить список лекарств, пищевых добавок и витаминов за последние 24 часа. Спортсмен должен внимательно прочитать протокол и подтвердить, подписав согласие на научное исследование образца мочи, в результате чего спортсмен получит копию протокола допинг-контроля, которую необходимо хранить не менее шести недель.

- Контейнер с образцом мочи отправляется в лабораторию. Для анализа там собирается следующая информация: количество и характеристики образцов, спортивная дисциплина, пол спортсмена, сведения о лекарственном препарате и согласие на исследование.

- Сотрудники лаборатории не имеют информации о том, кому принадлежат образцы.

7. Самостоятельное обучение и самостоятельная работа

Тема: «Профилактика допинга»

Теоретическая часть : Использование биологически активных добавок в спорте. Обязанности спортсменов и обслуживающего персонала спортсменов.

Цель самостоятельной работы: ознакомить студентов с основными профилактическими мерами по предотвращению применения допинга в спорте. Формирование знаний и умений, приобретенных обучающимися в результате освоения предмета, сформированных компетенций или их частей.

Знания и навыки:

- основные профилактические меры по предотвращению применения допинга в спорте.
- осуществление основных профилактических мер в целях предотвращения применения допинга в спорте.

К навыков и умений их использовать: приобрести навыки проведения основных профилактических мероприятий по предотвращению применения допинга в спорте.

Результат обучения (РО 8) – выполнение работы по профилактике применения допинга.

Задание и вопросы:

1.Задание: По следующей теме. *подготовка буклетов:*

1. Кодекс ВАДА, национальные антидопинговые правила и санкции за нарушения.
2. «Опасные последствия допинга»:
3. «Руководство по предотвращению допинга»
4. ВАДА – усилить допинг-контроль в спорте. Глобальная антидопинговая база данных ADAMS.

2. Вопросы:

- 1 Ответственность за допинг спортсменов и спортсменов, поддерживающих спортсменов.

2. Профилактические меры по устранению применения допинга в спорте.

3. Национальные антидопинговые правила.

4. Усиление допинг-контроля в спорте.

Список учебной литературы по самостоятельной работе

Основная литература:

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: научнометодические рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И.Волков, В.И. Олейников. - Москва : Спорт, 2016. - 100 с.

Дополнительная литература:

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.

Методические учебные ресурсы:

1. Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по теме «Основы борьбы с допингом в спорте».
2. Методические указания к практической работе по предмету «Основы борьбы с допингом в спорте».

Интернет-сайты

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

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

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

8. Сценарий интерактивной игры по теме.

Тема : «Допинг – зло или решение проблем в спорте?»

Сценарий интерактивных игр

Цель: Обоснование актуальности борьбы с допингом и формирование личных стратегий в решении этой проблемы.

1. Работа в группе. Используется методика «концептуальной таблицы» (технология критического мышления): анализ различных формулировок понятия «допинг», поиск основных признаков, формирование выводов.

2. Беседа с элементами диалога «Мотивы применения допинга» (разговор о том, что побуждает спортсменов к такому поведению, ставит под угрозу их здоровье и репутацию, нарушает морально-этические нормы). В ходе интервью каждая группа составляет карту причин приема допинга. Формируется общий перечень факторов, которые могут мотивировать подобные действия.

3. Обсуждение проблемы. Проблемная дискуссия «Цена поступка».

Используется методики «весы» или «+» и «-». В ходе дискуссии заполняется таблица «Плюсы и минусы поступка» (собираются все возможные аргументы «за» и «против»). Примечание: таблицу можно нарисовать на ватмане, на доске или с помощью интерактивной доски (этот вариант наиболее удобный и зрелищный)

Примечание: таблицу можно нарисовать на ватмане, доске или интерактивной доске (этот вариант самый удобный и замечательный).

Цена поступка выполненного действия				
Принимает допинг		Логичный совет	Не принимает допинг	
Преимущества «+»	Очевидные риски «-»		Преимущества «+»	Очевидные риски «-»

		«Мое личное мнение» Мое решение Совет самому себе		
--	--	---	--	--

При заполнении таблицы и обсуждении акцент делается на вариантах решения проблем. Когда представлены все «+» и «-» («плюсы» и «минусы»), начинается этап принятия осознанного решения. Участники высказывают свое мнение и спорят, дают советы, как поступить в той или иной ситуации (советы другим). (При этом все слушают, не перебивая, но записывают эти советы для себя).

Примечание: в обсуждении также могут участвовать приглашенные эксперты (психолог, медицинский работник, тренер и т.д.). Они могут комментировать (писать) вместе с участниками.

Ведущий может заранее подготовить несколько ответов, среди которых и провокационные (примеры из жизни спортсменов или воображаемые ситуации).

4. Заключение. На этапе подведения итогов вас могут сначала попросить оценить все «советы друг другу», а затем сделать собственные выводы.

Техника неполного предложения используется:

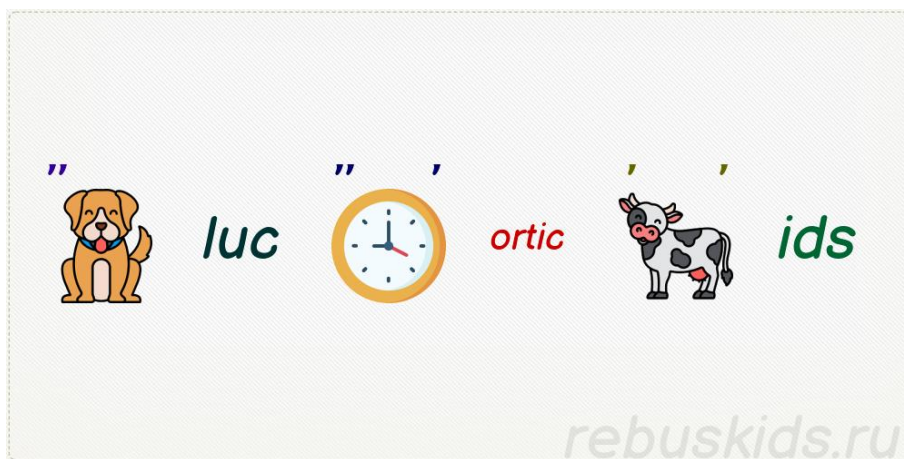
- «Если бы я оказался в такой ситуации, я бы принял совет..., потому что.....»;
- «Как специалист (психолог, тренер, врач...) я бы принял..., потому что.....»;
- «Я никогда не приму совета..., потому что.....»;
- «Я могу предложить свое решение...»

Завершится мероприятие финальным выступлением ведущего, сегодня прозвучали разные советы и разные аргументы, но выводы каждый должен сделать сам.

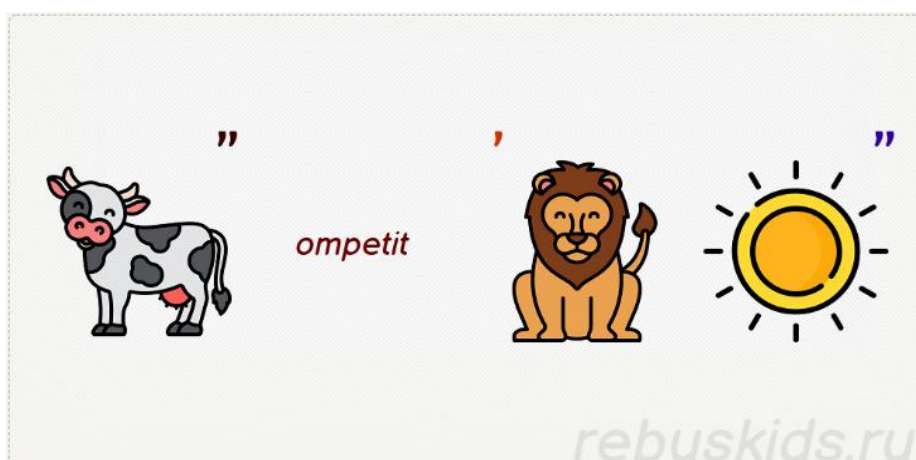
2. Ребус – решение

Головоломка, в которой слова, которые предстоит решить, представлены в виде картинок вместе с буквами, цифрами и другими символами.

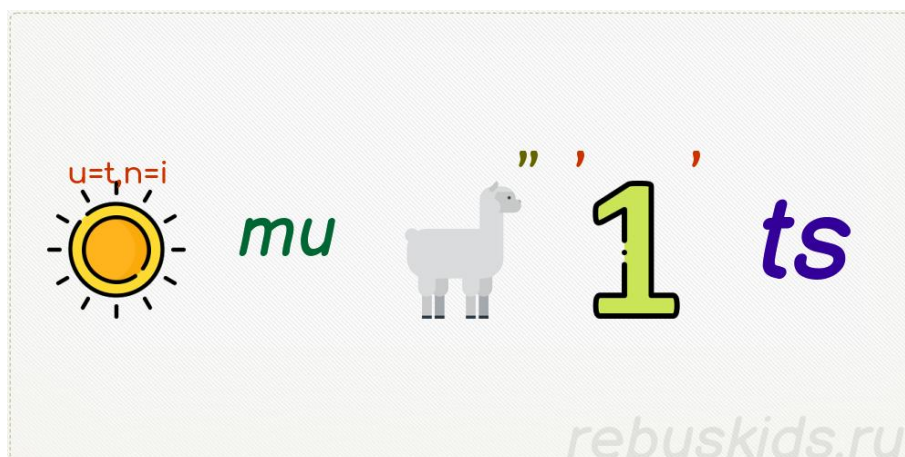
Глюкокортикоиды	Bekor qilish	Laboratory
Стимуляторы	Soxtalashtirish	Testing
Соревнования	Sanktsiyalar	Disqualification
Эритропоэтин	Diuretiklar	
Аутогемотрансфузия	Sportchi	
Отмена	Laboratoriya	
Подделка	Sinov	
Санкции	Diskvalifikatsiya	
Диуретики		
Спортсмен		
Лаборатория		
Тест	Glucocorticoids	
Дисквалификация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



Ответ: Glucocorticoids - глюкокортикоиды



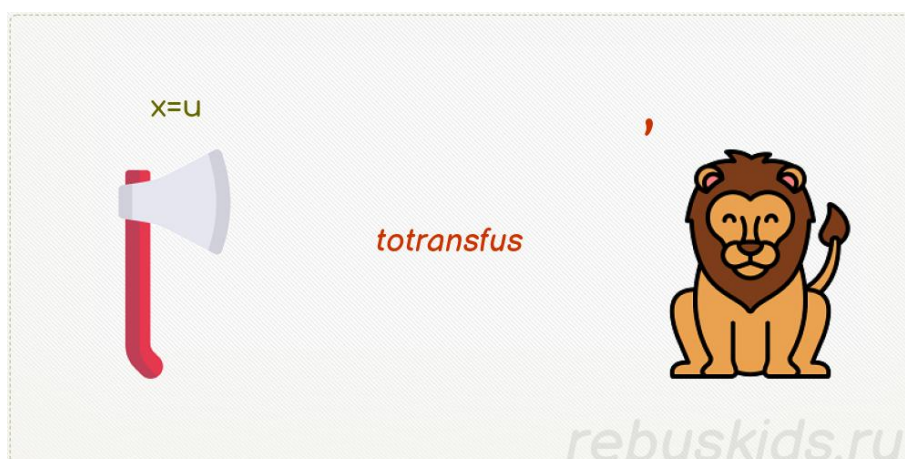
Ответ: Stimulants - Стимуляторы



Ответ: Competitions--- Соревнования



Ответ: Erythropoietin ----- Эритропоэтин



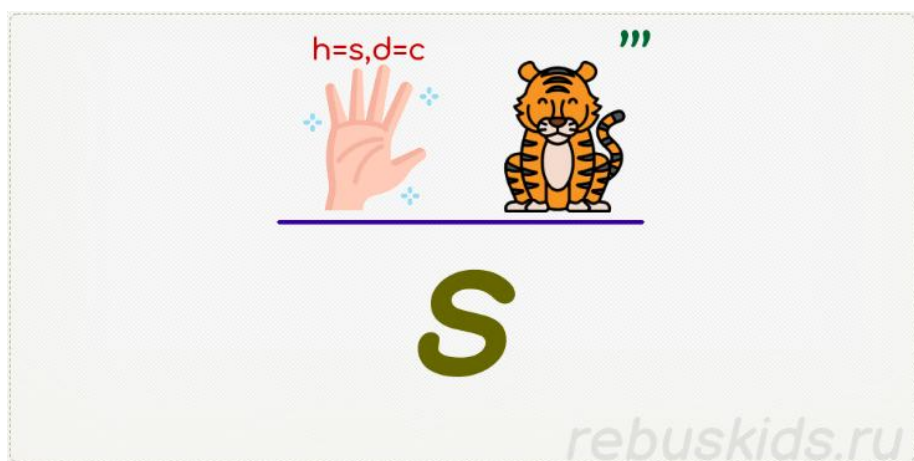
Ответ: - Аутоотрансфузия - Аутогемотрансфузия



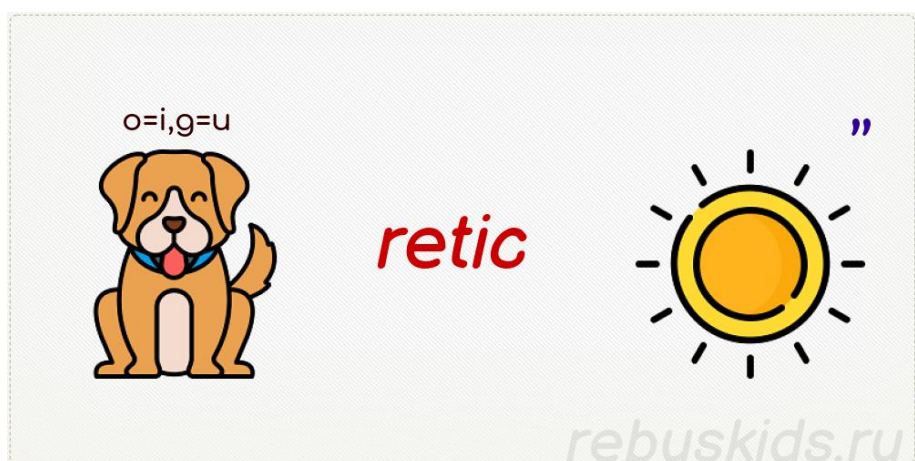
Ответ: Cancellation - Отмена



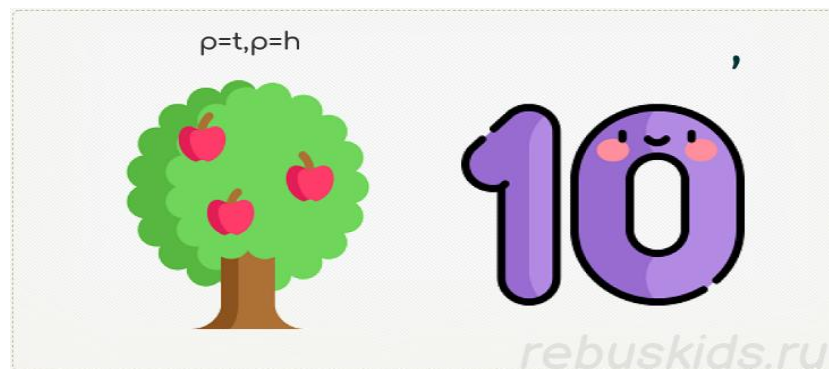
Ответ: Falsification--- Фальсификация



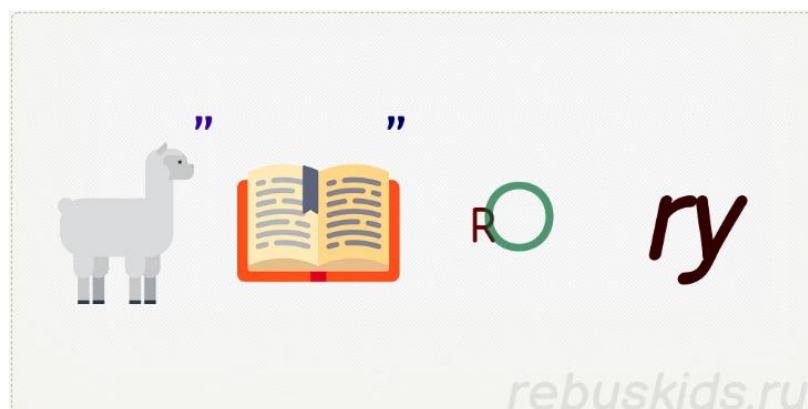
Ответ: Sanctions---- Санкции



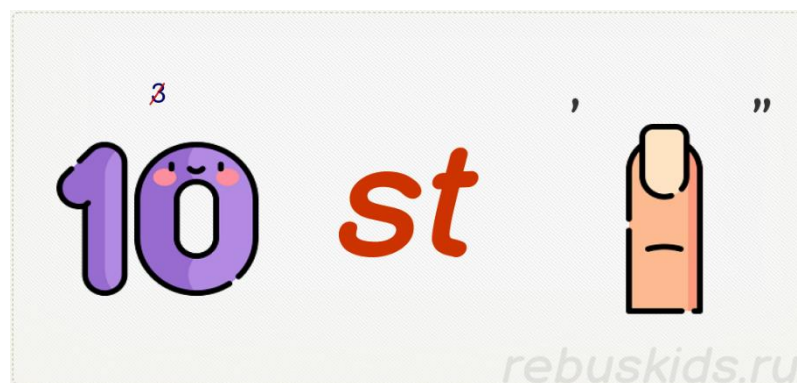
Ответ: Diuretics - Диуретики



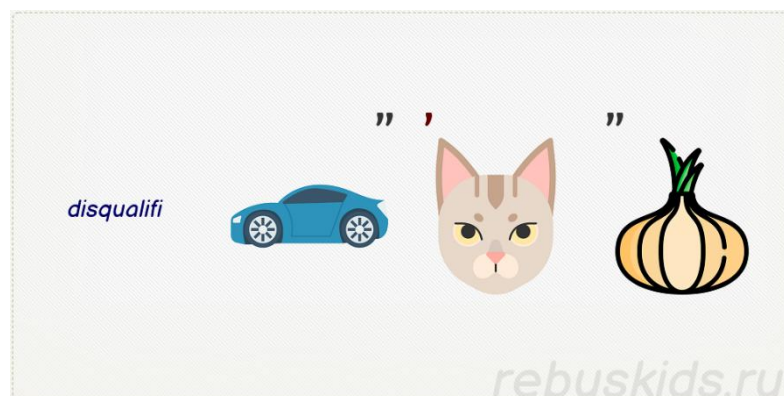
Ответ: Athlete - Спортсмен



Ответ: Laboratory - Лаборатория



Ответ: Testing - Тестирование



Ответ: Disqualification - Дисквалификация

9 . Ситуационная задача

1. Ролевая игра (20 минут)

Учащиеся делятся на группы:

- 1.Спортсмен
- 2.Тренер
- 3.Член комиссии антидопингового контроля



Каждая группа играет свою роль: спортсмен, тренер, член комиссии по допинг-контролю. посредством тематических исследований студенты рассматривают вопросы, связанные с допинг-контролем, и принимают решения на основе знаний, полученных на предыдущих этапах урока.

Прблемные вопросы в соответствии к теме

1. Спортсмен получил приглашение на международные соревнования, но забыл проверить список запрещенных веществ и случайно принял препарат, содержащий запрещенное вещество. Что делать спортсмену?

2. Тренер подозревает, что один из его спортсменов употребляет запрещенные вещества, но не может этого доказать. Какие меры может предпринять тренер, чтобы не допустить допинга в команде?

3. Член комиссии по допинг-контролю обнаружил нарушение допинг-контроля у одного из спортсменов на международных соревнованиях. Какие меры может предпринять член комиссии для предотвращения применения допинга в будущем?

4. Спортсмен утверждает, что получил разрешение на употребление запрещенного вещества по медицинским показаниям, но не может предоставить доказательств этого. Какие меры может предпринять комиссия по допинг-контролю в такой ситуации?

5. На международных соревнованиях член комиссии по допинг-контролю обнаружил у спортсмена запрещенное вещество. Однако результаты соревнования уже объявлены и медали розданы. Какие меры может предпринять комиссия по допинг-контролю в такой ситуации?

6. Спортсмен не явился на допинг-тест без объяснения причин. Какое решение может быть принято в такой ситуации?

7. Тренер не разрешил спортсмену пройти допинг-тест. Какие меры можно предпринять в этом случае?

8. Спортсмен отрицает употребление запрещенных веществ, однако результаты его допинг-теста оказались положительными. Какие меры можно предпринять в такой ситуации.

9. Спортсмен принял запрещенное вещество из-за неверной информации врача. Какие меры можно предпринять в этом случае?

10. Член комиссии по допинг-контролю отметил, что спортсмен отказался от допинг-контроля, но не дал объяснений. Какие меры можно предпринять в этом случае?

Ответы на вышеперечисленные проблемные ситуации :

1. Спортсмен должен немедленно сообщить о случившемся члену Комиссии по допинг-контролю и предоставить информацию о принятом препарате. Спортсмену может быть предоставлена возможность объяснить свою ситуацию и подать апелляцию. Однако его могут дисквалифицировать и отстранить от участия в соревнованиях на определенный период времени.

2. Тренер может реализовать ряд мер по предотвращению допинга в команде, в том числе усилить контроль и наблюдение за деятельностью спортсменов, обучать спортсменов этике и этикету, работать с членами комиссии для проведения дополнительных проверок.

1. Член комиссии может немедленно заявить о нарушении допинг-контроля и принять меры по дисквалификации спортсмена с соревнований и применить соответствующие санкции, такие как штрафы или дисквалификация.

2. В такой ситуации Совет по допинг-контролю может провести дополнительные расследования и запросить информацию у медицинских работников, чтобы определить, разрешено ли спортсмену использовать запрещенную субстанцию. Если доказательства не предоставлены, спортсмен может быть дисквалифицирован и наказан соответствующим образом.

3. Совет по допинг-контролю может проводить дополнительные расследования и тестировать на наркотики всех участников, чтобы убедиться, что никто больше не употребляет запрещенные вещества. Кроме того, спортсмен, нарушивший правила, может быть оштрафован и дисквалифицирован, а медали перераспределены по результатам допинг-тестов.

4. В таком случае спортсмен может быть дисквалифицирован и получить соответствующее наказание, поскольку неявка на допинг-тест является нарушением правил.

5. В этом случае тренер может быть наказан и приняты соответствующие меры: тренер может быть исключен из команды или ограничено общение со спортсменами; команда может быть дисквалифицирована с соревнований; тренер или команда также могут быть оштрафованы.

6. В случае положительного результата допинг-теста спортсмену может быть предоставлена возможность обжаловать результаты или представить дополнительные доказательства. В случае отклонения апелляции спортсмен может быть подвергнут дисквалификации и другим соответствующим санкциям.

7. В таком случае спортсмен должен немедленно сообщить о случившемся члену команды допинг-контроля и предоставить информацию о

враче, который ввел запрещенное вещество. Комиссия может провести дополнительные расследования для определения серьезности нарушения.

8. Если спортсмен действительно принял запрещенное вещество по информации похитителя медицинских записей, то срок его дисквалификации может быть сокращен, но он все равно может быть лишен права на участие в течение определенного периода времени.

9. Если спортсмен отказывается от допинг-контроля, это может быть расценено как нарушение правил допинг-контроля. В этом случае комиссия может провести дополнительное расследование и соответствующим образом наказать спортсмена, включая дисквалификацию и штраф. Кроме того, спортсмен может быть отстранен от будущих соревнований.

10. Тестовые задания

1. В каких спортивных допингах используются агонисты рецепторов эритропоэтина:

- А. Сила
- Б. Скорость-сила
- В. Выносливость

2. Кто может присутствовать в качестве представителя спортсмена на пункте допинг-контроля?

- А. Никто, поскольку на пункте допинг-контроля могут присутствовать только спортсмен и инспектор допинг-контроля
- Б. Только врач команды
- В. Это может быть любой человек (тренер, врач, родственник, друг и т.д.) по усмотрению спортсмена

3. Выберите: Кто должен предоставлять данные о местоположении в АДАМС?

- А. Спортсмены, включенные в пул тестирования (список) Международной федерации и/или Национальной антидопинговой организации
- Б. Только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях
- В. Спортсмены, планирующие поездку за границу

4. Сколько времени может занять процесс тестирования спортсмена?

- А. Если в течение 30 минут спортсмен не сможет сдать необходимое количество мочи, то процедура считается завершенной
- Б. Столько, сколько необходимо для обеспечения спортсмена необходимым количеством мочи
- В. Столько, сколько спортсмен считает необходимым

5. Почему был создан антидопинговый кодекс?

- А. Оказание давления на спортсмена
- Б. Равенство всех спортсменов в соревновательных условиях
- В. Ограничение участия определенных спортсменов в соревнованиях

6. Что является нарушением антидопинговых правил?

- А. Наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- Б. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода
- В. Хранение, распространение или попытка распространения запрещенных веществ или владение оборудованием для использования запрещенными способами
- Г. Отказ предоставить образец после получения официального уведомления или непредоставление образца без уважительной причины
- Д. Нарушать или пытаться нарушить процессы допинг-контроля
- Е. Непредоставление информации о местоположении (АДАМС) Любая комбинация трех нарушений доступности обязательными спортсменами
- Ё. Все вышеперечисленное, а также пособничество и подстрекательство к нарушению антидопинговых правил

7. Что такое запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?

- А. Это список веществ и методов, запрещенных к использованию спортсменами
- Б. Список веществ и методов, запрещенных к использованию только несовершеннолетними спортсменами
- В. Это список препаратов, запрещенных к применению

8. Может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы?

- А. Да, если тренер спортсмена разрешит ему не сдавать пробу
- Б. Нет, спортсмен должен предоставить пробу, иначе отказ считается нарушением антидопинговых правил
- В. Да, если у спортсмена были другие планы на ближайшее будущее, например, спортсмен собирался в кино

9. Выберите: может ли применение БАД (БАД) стать причиной отрицательного результата анализа пробы?

- А. Нет, БАД не может содержать запрещенные вещества

Б. Нет, при условии, что ингредиенты, указанные на упаковке данной пищевой добавки, не содержат запрещенных веществ

В. Да, применение БАД может привести к отрицательному результату анализа, хотя на их упаковке нет информации о наличии запрещенных веществ

10. В каких случаях спортсмену разрешен прием препарата, содержащего запрещенное вещество?

А. Спортсмену запрещено использовать запрещенные вещества ни при каких обстоятельствах

Б. Если у спортсмена есть разрешение на терапевтическое использование (ТИ)

В. Если это лекарство

11. К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?

А. Диуретики

Б. Витамины

В. Анаболические стероиды

Г. Пищевые добавки

12. Принцип «строгой ответственности» заключается в следующем: выберите один ответ:

А. Когда спортсмен принимает запрещенное вещество, он всегда должен обсудить это со своим врачом

Б. Может быть наказан за допинг только в том случае, если будет доказано, что спортсмен умышленно принял запрещенное вещество

В. Спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм

Г. Наличие запрещенного вещества в организме спортсмена является нарушением Антидопинговых правил независимо от степени вины

13. Спортсмен дисквалифицирован за допинг:

А. В период дисквалификации не допускается участие в тренировочных мероприятиях, а также любых видах соревнований

Б. Тренировки и участие в товарищеских матчах разрешены во время приостановленного периода

В. Может продолжать тренировки в период дисквалификации, но не может участвовать в каких-либо соревнованиях

14. Первый официальный запрет на допинг был введен в 1928 году:

А. Международная федерация легкой атлетики

Б. Международный олимпийский комитет

В. Всемирное антидопинговое агентство

Г. Международный союз велосипедистов

Д. Международная федерация лыжного спорта

15. Разработан метод получения экзогенного тестостерона из холестерина:

А. 1929 г.

Б. 1935 г.

В. 1954 г.

Г. 1974 г.

Д. 1993 г.

16. Первый анаболический стероид (Дианабол) разработали:

А. Американский врач Джон Восли Зиглер

Б. Русский химик Д.И. Менделеев

В. Немецкий биохимик, профессор Адольф Бутенандт

Г. Голландский профессор фармакологии Эрнст Лакер

Д. Американский биохимик Дон Кэтлин

17. Первая официально признанная жертва допинга, спортсмен, погибший во время соревнований в 1960 году:

А. Английский велосипедист Артур Линтон

Б. Американский легкоатлет Томас Хикс

В. Датский велосипедист Кнуд Йенссен

Г. Английский велосипедист Томми Симпсон

Д. Немецкий стрелок Хайди Кригер

18. Первые допинг-тесты были проведены на Олимпийских играх:

А. 1932 год в Лос-Анджелесе (США)

Б. 1952 г. Хельсинки (Финляндия)

В.Около 1968 г. в Гренобле (Франция) и Мехико (Мексика)

Г. 1980 г. в Москве (СССР)

Д. 1984 г. в Сараево (Югославия)

19. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) учреждено в:

А. 1962 г.

Б. 1991 г.

В. 2003 г.

Г. 1999 г.

Д. 2005 г.

20. Задачами Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) являются:

А. Контролировать соблюдение подписавшими сторонами Всемирного антидопингового кодекса.

Б. утверждение международных стандартов

В. планирование и реализация программ по организации независимого наблюдения на международных соревнованиях.

Г. поддерживать и методично руководить деятельностью Высшей аттестационной комиссии и соблюдением международных стандартов стран, подписавших Всемирный антидопинговый кодекс.

Д. продвигать образовательные программы и сотрудничать с национальными антидопинговыми организациями.

21. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):

А. Отбор и анализ допинг-проб на спортивных соревнованиях

Б. Продвигать образовательные программы

В. Организация спортивных мероприятий

Г.Поддержка, реализация, финансирование и координация научных исследований в области борьбы с допингом

Д. Аккредитация и повторная аккредитация антидопинговых лабораторий

22. Штаб-квартира Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) расположена по адресу:

А. Монреале (Канада)

Б. Лозанна (Швейцария)

В. Берлин (Германия)

Г. Лондон (Англия)

Д. Москва (Россия)

23. Основной документ ВАДА:

А. Всемирный антидопинговый кодекс

Б. Международный стандарт испытаний и проверок

В. Международный стандарт «Список запрещенных веществ и методов»

Г. Международный стандарт по освобождению от терапевтического использования

Д. Международный стандарт соблюдения подписавшими сторонами Всемирного антидопингового кодекса

24. Учредители ВАДА:

А. Международный олимпийский комитет (МОК)

Б. Организация Объединенных Наций (ООН)

В. ЮНЕСКО

Г. Правительства стран ВАДА

Д. Оргкомитеты крупных спортивных мероприятий

25. Побочные эффекты гормона роста:

А. Артериальная гипертензия

Б. Акромегалия

В. Рост злокачественных опухолей

Г. Кардиомиопатия

Д. Периферические отеки

26. Побочные действия диуретиков:

А. Обезвоживание

Б. Гемоконцентрация

В. Артериальная гипотония

Г. Повышенный риск тромбообразования

Д. Гипонатриемия, гипокалиемия, гипомагниемия

27. Побочные эффекты каннабиноидов:

- А. Артериальная гипертензия
- Б. Нарушена координация и равновесие
- В. Потеря ориентации во времени и пространстве
- Г. Сонливость и галлюцинации
- Д. Аритмии

28. К побочным эффектам психостимуляторов относятся:

- А. Артериальная гипертензия, гипертонический криз
- Б. Повышенный риск инсульта
- В. Нарушение терморегуляции
- Г. Тремор
- Д. Тревожный психоз, паранойя и суицидальные мысли

29. Побочные эффекты эритропоэтина:

- А. Акромегалия
- Б. Увеличивает риск тромбоэмболии
- В. Увеличивает риск инфаркта миокарда и инсульта
- Г. Нарушение терморегуляции
- Д. Гемоконцентрация

30. После уведомления о необходимости прохождения допинг-контроля спортсмен:

- А. Немедленно достигает пункта допинг-контроля
- Б. Предоставление документа, удостоверяющего личность
- В. Находиться под наблюдением офицера допинг-контроля (или руководителя) до завершения процедуры сдачи биоматериала.
- Г. Соблюдение правил процедуры отбора проб
- Д. Не ходит в душ или туалет до окончания теста на наркотики

31. Перечислите последствия применения анаболических стероидов для организма спортсмена : _____

11 . Раздаточные и наглядные материалы

Проверьте себя – закончите предложение:

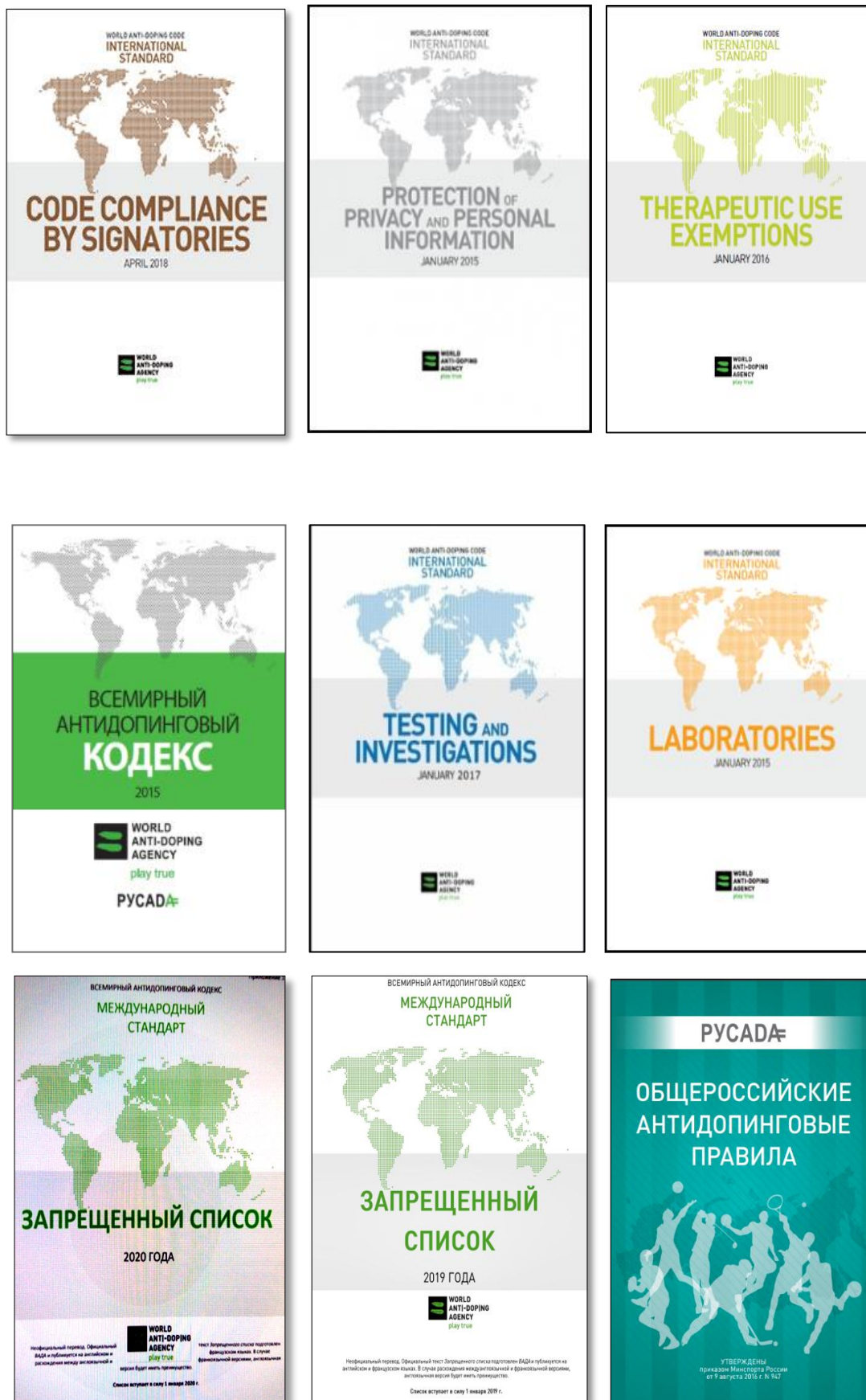
1. Мероприятие по проверке спортсмена называется допингом

2. Спортсмен, которому для победы нужны химикаты
Стимуляторы – это.....

3. Национальная антидопинговая организация под названием
4. Самые опасные вещества из запрещенного списка могут вызвать рак
«Анаболик.....».

5. Как называется международная организация, целью которой является
защита права спортсменов участвовать в соревнованиях без допинга и тем
самым обеспечить здоровье, справедливость и равенство для всех
спортсменов.....

Международные стандарты





Практическое занятие: Организация процедуры обследования, отбора, перевозки и анализа проб, взятых у спортсмена для допинг-контроля.



Примечание для спортсмена



Инспектор допинг-контроля (или шаперон – сопровождающее лицо) лично сообщит спортсмену о необходимости сдачи пробы.

Спортсмен должен подписать форму уведомления.

Регистрация на пункте допинг-контроля



Спортсмен должен предоставить официальное удостоверение личности с фотографией и предоставить информацию, необходимую для заполнения отчета о допинг-контроле.

При необходимости офицер допинг-контроля проинформирует спортсмена о правилах процедуры взятия проб.

Выбрать каюту



Когда спортсмен готов сдать пробу, сотрудник допинг-контроля предоставляет ему возможность выбрать емкости для сбора мочи (посуда).

Спортсмен должен убедиться, что контейнер чистый, неповрежденный и индивидуально запечатан.

Выборка



Проба отбирается в специально отведенном для этой цели помещении (обычно туалете) под наблюдением офицера допинг-контроля (сопровождающего) того же пола, что и спортсмен.

Выбор набора образцов



Спортсмену предлагается выбрать несколько комплектов для хранения и транспортировки образца мочи. Совместно с офицером допинг-контроля спортсмен должен проверить, что упаковка не повреждена и не вскрывалась ранее

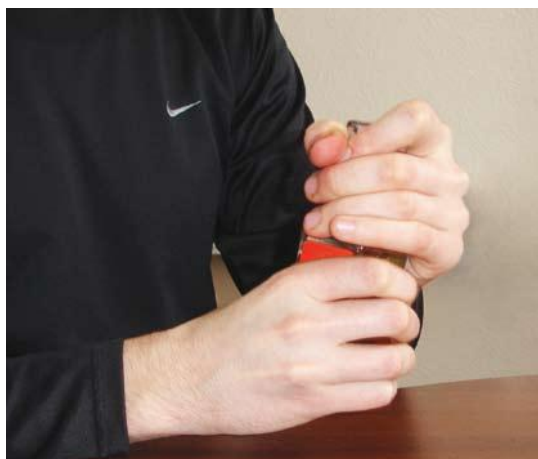
Выборка



Спортсмен должен сначала перелить 30 мл из мешка для мочи в контейнер «В» (синяя этикетка), а затем не менее 60 мл в контейнер «А» (красная этикетка). Если контейнер «А» полностью заполнен, спортсмен добавляет остальную часть образца обратно в контейнер

«Б».

Запечатывание проб



Определение плотности мочи



Заполнение отчета о допинг-контроле



Инспектор допинг-контроля вносит в протокол всю необходимую информацию. Спортсмен должен предоставить список лекарств, пищевых добавок, включая витамины и минералы, принятых в течение последних семи (7) дней .

Для анализа в лабораторию поступают только следующие данные:

1. Количество и характеристики пробы (плотность и объем)
2. Спортивная дисциплина
3. Пол спортсмена
4. Информация о лекарствах
5. Согласие на научные исследования

Завершить процесс отбора проб



Спортсмен получает копию заполненного отчета допинг-контроля, а также других отчетов, использованных во время процедуры.

В случае отрицательных результатов анализа спортсмен должен хранить эту копию(и) не менее 6 недель.

Список литературы

Основная литература:

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

Дополнительная литература

- 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.

Интернет-сайты

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 kafedrası 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 kafedrası 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