

**JISMONIY TARBIYA VA
SPORT BO'YICHA
MUTAXASSISLARNI ILMIY-
METODIK TA'MINLASH,
QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH
MARKAZI**

2021

O'quv -uslubiy majmua



**SPORTDA TIBBIY VA
BIOLOGIK TA'MINOT**

Tursunov Nodir t.f.n., dotsent.

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
ILMIY-METODIK TA'MINLASH, QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH MARKAZI**

**“Sport faoliyati” (faoliyat turlari bo‘yicha) malakasini oshirish yo‘nalishi
uchun**

“SPORTDA TIBBIY VA BIOLOGIK TA'MINOT”

moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUUA

Toshkent – 2020

Modulning o'quv-uslubiy majmuasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan o'quv dasturi va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

:

Tuzuvchi: N.B.Tursunov – tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent

Taqrizchilar: Sh.B.Xamidova – tibbiyot fanlari nomzodi

A. I.Talipdjanov - pedagogika fanlari nomzodi, professor

**O'quv -uslubiy majmua Bosh ilmiy-metodik markaz Ilmiy metodik Kengashining qarori bilan nashrga tavsiya qilingan
(2020 yil "30" dekabdagi 5/4-sonli bayonnoma)**

MUNDARIJA

I. ISHCHI DASTUR	5
II. MODULDA FOYDALANILGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI	15
III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	19
IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI	77
V. GLOSSARIY	89
VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI	94

I. ISHCHI DASTUR

I. ISHCHI DASTUR

Kirish

Dastur O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to'g'risida"gi PF-5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli, 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmonlari hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzurida Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi faoliyatini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 658-sonli, 2019 yil 23 sentyabrdagi "Oliy ta'lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 797-sonli qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, u oliy ta'lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg'or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko'nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur mazmunida oliy ta'limning dolzarb masalalarini o'rganish, ilg'or xorijiy adabiyotlardan, global Internet tarmog'idan foydalangan holda o'quv jarayoniga zamonaviy pedagogik va axborot texnologiyalarini joriy etish, pedagogik mahoratni oshirish, fan, ta'lim, ishlab chiqarish integratsiyasini ta'minlash asosiy vazifalar etib belgilangan.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular pedagog kadrlarga qo'yiladigan davlat talablarini, zamonaviy innovatsion ta'lim texnologiyalari va ularning turlarini bilishlari, tinglovchi shaxsi va uning xususiyatini hisobga olgan holda ta'limda individuallik va differensial yondoshuvga erishuvlari va ta'lim jarayonlarida muammoli ta'lim, hamkorlik texnologiyasi va interfaol usullarini amalda qo'llay olishlari, axborot texnologiyalaridan ta'lim-tarbiya jarayonida samarali foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishlarini ta'minlashga qaratilgan.

Dasturda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar uchun eng zarur bo'lgan tibbiy-biologik jarayonlarga oid turli me'yoriy ma'lumotlar o'rganiladi. Hozirgi vaqtda butun dunyoda dolzarb bo'lib turgan ikkita yo'nalishga, ya'ni sport tanlovi va sport turlariga yo'naltirish samaradorligini oshirish hamda sport va jismoniy faoliyat natijasida organizmda vujudga kelishi mumkin bo'lgan xastaliklar va shoshilinch xolatlar, boshqa adaptativ-moslashish jarayonlariga alohida e'tibor qaratilgan.

Qayta tayyorlash va malaka oshirish yo'nalishining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning mutaxassislik fanlar doirasidagi bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Modulning maqsadi va vazifalari

“Sportda tibbiy va biologik ta'minot” **modulining maqsadi** – sportda tibbiy va biologik ta'minotining asosiy qismlari bo'lmish sport musobaqalarining tibbiy ta'minlash, sport dietologiyasi (maxsus oziqlanish), sport farmakologiyasi (sportchilarning turli yuklamalarga tayyorlash, ulardan keyin tiklash va salomatligini saqlash maqsadida sportda qo'llanilishi ta'qiqlanmagan turli dori-darmon hamda boshqa tibbiy vositalar va uslublardan foydalanish), doping-nazorati, sportda salomatlik va ishchanlikni saqlash va tiklash asoslari, turlari va tamoyillari, sport mashg'ulotlarini davom ettirishning tibbiy-biologik asoslarini o'rganish sohasida bilimlar tizimi va ko'nikmalarni o'zlashtirishdan iboratdir.

“Sportda tibbiy va biologik ta'minot” **modulining vazifalari:**

1. Sportda tibbiy va biologik ta'minotga oid an'anaviy va zamonaviy uslublarning mohiyatini yoritish;
2. Sport bilan shug'ullanishga ko'rsatma va qarshi ko'rsatmalar, sport bilan shug'ullanish jarayonida uchraydigan xastaliklarni erta aniqlash, mavjud xastaliklar bartaraf qilingach, sport mashg'ulotlarini davom ettirishning tibbiy tamoyillarini o'rgatish;
3. Sport tanlovi va orientatsiyasi masalasini xal etish jarayonida sportchi salomatligining holatini baholash;
4. Sport turlariga qarab, sportchilarga maxsus parhyezlar tuzish asoslarini o'rganish va amaliyotda qo'llay olish ko'nikmalariga o'rgatish;
5. Sportda ta'qiqlanmagan va keng foydalaniladigan turli dori-darmon hamda boshqa tibbiy vositalar va uslublar to'g'risida zamonaviy ma'lumot berish;
6. Sportda taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublarni iste'mol qilish va qo'llashning oldini olish to'g'risida zamonaviy yondashuvlarga asoslangan ma'lumot berish.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sportda tibbiy va biologik ta'minot” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlashni;
- sportchi organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sirini;
- sportchi ish qobiliyatini hamda mashg'ulot va sport musobaqalari natijalarini tibbiy-biologik jihatidan tahlil qilishni;
- sportchi organizmiga doping vositalarining ta'sirini;
- o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy tibbiy-biologik tamoyillarini;
- sportchilarning turli kontingentining jismoniy tayyorgarligini o'ziga xos xususiyatlarini;
- yuqori malakali sportchilarning fiziologik modeliga xos xususiyatlarini;
- qayta tiklovchi mashg'ulot jarayonlarining fiziologik asoslarini;

tanlangan sport turlarida sportchi organizmining xususiyatlari haqida ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

sportda dopingni qo'llashning oldini olish va unga qarshi kurash;

sportchi organizmi uchun optimal va shiddatli yuklamalar;

statik va dinamik yuklamalar ta'sirida vujudga keladigan morfologik va funksional o'zgarishlarni aniqlash;

sportchilarni tayyorlash jarayonida ularga morfofunktsional jihatidan rivojlanish darajasini aniqlovchi turli yordamchi vositalarni (me'yoriy mezonlar, test va mashqlar, maxsus formula va shkalalar) qo'llash kabi ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

tanlangan sport turlarida sportchi organizmining xususiyatlari, uni shakllanishiga ta'sir etuvchi turli omillarni tahlil qila olish;

tanlangan sport turlari o'quv-trenerovka jarayonlariga jismoniy sifatlarni rivojlantirishning zamonaviy tibbiy usullarini qo'llash kabi ***malakalariga*** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

sportchining musobaqadan oldingi holatini kuzatish va tahlil etish;

sportchining musobaqa faoliyatini nazorat qilish va tahlil etish;

sportchining musobaqadan keyingi holatini tibbiy nazorat qilish;

turli tibbiy-biologik uslublarni mustaqil tadqiqotlarda qo'llash;

sportchining funksional imkoniyatlarini aniqlovchi uslublarni qo'llash va olingan natijalarni baholash;

yuqori malakali sportchilarning fiziologik modeliga xos xususiyatlarini aniqlash;

sportda tibbiy va biologik ta'minotni tashkil etishga oid zamonaviy manbalardan foydalana olish ***kompetensiyalariga*** ega bo'lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar

“Sportda tibbiy va biologik ta'minot” moduli nazariy, amaliy va ko'chma mashg'ulotlar shaklida olib boriladi.

O'quv jarayonida ta'limning quyidagi interfaol o'qitish uslub, shakl va vositalari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llanilishi nazarda tutilgan:

nazariy mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarining uslub, shakl va vositalaridan;

amaliy va ko'chma mashg'ulotlarda bahs-munozara, tushunchalar tahlili, aqliy hujum, keys, kichik guruhlarda ishlash, organayzerlardan foydalanish kabi interfaol o'qitish uslub, shakl va vositalarni qo'llash nazarda tutiladi.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi

“Sportda tibbiy va biologik ta'minot” o'quv moduli “Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy texnologiyalari”, “Bolalar va o'smirlar sportining dolzarb muammolari”, “Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish” o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda pedagoglarning mobil ilovalar yaratish bo'yicha kasbiy pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Modulning oliy ta'limdagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar zamonaviy va innovatsion horijiy ma'lumotlarni o'zlashtirish, joriy etish va amaliyotda qo'llashga doir proektiv, kreativ va texnologik kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

MODUL BO'YICHA SOATLAR TAQSIMOTI

№	Modul mavzulari	Auditoriya o'quv yuklamasi			
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulo	Ko'chma mashg'ulo
1.	Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash asoslari, tamoyillari va umumiy tartibi.	2	2		
2.	Salomatligi bo'yicha imkoniyati cheklangan shaxslar uchun jismoniy tarbiya va sport musobaqalari tibbiy ta'minotining xususiyatlari.	4		2	2
3.	YuNeSKO tashkilotining sportda dopingga qarshi kurash Halqaro Konvensiyasi. Butunjahon antidoping kodeksi va sohaga oid boshqa me'yoriy-huquqiy xujjatlar.	4	2	2	
4.	O'zbekistonda antidoping xarakati. Antidoping qoidabuzarlik turlari.	4		2	2
5.	Doping nazorati tartibi. Doping iste'molining tibbiy, ijtimoiy va huquqiy oqibatlar.	4		2	2
6.	Sportda salomatlikni tiklash asoslari, turlari va tamoyillari.	2		2	
7.	Sportda ishchanlikni tiklash asoslari, turlari va tamoyillari.	2		2	
Jami:		22	4	12	6

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUSOBAQALARINI TIBBIY TA'MINLASH ASOSLARI, TAMOYILLARI VA UMUMIY TARTIBI (2 soat)

Reja:

1. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash asoslari va tamoyillari.
2. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash umumiy tartibi.

Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash to'g'risida tushuncha. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash tamoyillari va umumiy tartibi. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlashda ko'zda tutiladigan maqsadlar. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini to'liq va sifatli tibbiy ta'minlashning ahamiyati. Sport musobaqasi bosh shifokori, uning vazifalari, majburiyatlari va huquqlari. Sport musobaqasi tibbiy qo'mitasi, uning vazifalari.

2-MAVZU. YUNESKO TASHKILOTINING SPORTDA DOPINGGA QARSHI KURASH HALQARO KONVENSIYASI. BUTUNJAHON ANTIDOPING KODEKSI VA SOHAGA OID BOSHQA ME'YORIY-HUQUQIY XUJJATLAR (2 soat)

Reja:

1. Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi, uning mazmuni va mohiyati. Konvensiyaning sportda tutgan o'rni.

2. Sportda doping qo'llashning qisqacha tarixi, uning turlari, sportchi organizmiga ko'rsatadigan asosiy ta'sirlari.

Doping tushunchasi. Sportda taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar. Sportda dopingga qarshi kurash tamoyillari va mexanizmlari. YuNeSKO tashkilotining sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi yaratilishi va unga rioya etilishining bugungi xolati. Xalqaro antidoping qonunchiligi: Butunjahon antidoping kodeksi, xalqaro standartlar va boshqa me'yoriy xujjatlar.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: SALOMATLIGI BO'YICHA IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUSOBAQALARI TIBBIY TA'MINOTINING XUSUSIYATLARI (2 soat)

Salomatligi cheklangan sportchilar to'g'risida tushuncha. Salomatligi cheklangan sportchilar uchun uyushtiriladigan sport musobaqalarining turlari. Salomatligi cheklangan sportchilar shug'ullanadigan olimpiya va noolimpiya sport

turlarining tasnifi. Salomatligi cheklangan sportchilarni sport musobaqalariga qo'yish tamoyillari, sport klassifikatsiyasi (tasniflash) asoslari. Salomatligi cheklangan sportchilarni tibbiy ta'minlash tamoyillari, tartibi va xususiyatlari.

2-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: YuNESKO TASHKILOTINING SPORTDA DOPINGGA QARSHI KURASH HALQARO KONVENSIYASI. BUTUNJAHON ANTIDOPING KODEKSI VA SOHAGA OID BOSHQA ME'YORIY-HUQUQIY XUJJATLAR (2 soat)

Doping tushunchasi. Sportda taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar. Sportda dopingga qarshi kurash tamoyillari va mexanizmlari. YuNeSKO tashkilotining sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi yaratilishi va unga rioya etilishining bugungi xolati. Xalqaro antidoping qonunchiligi: Butunjahon antidoping kodeksi, xalqaro standartlar va boshqa me'yoriy xujjatlar.

3-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: O'ZBEKISTONDA ANTIDOPING XARAKATI. ANTIDOPING QOIDABUZARLIK TURLARI (2 soat)

O'zbekistonda antidoping xarakatining tarihi. O'zbekiston Milliy antidoping agentligining tashkil etilishi, faoliyatining maqsadi va vazifalari. Antidoping qoidabuzarliklarini tasniflash. Antidoping qoidabuzarliklarining turiga qarab jazo choralarini qo'llash tizimi.

4-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: DOPING NAZORATI TARTIBI. DOPING ISTE'MOLINING TIBBIY, IJTIMOY VA HUQUQIY OQIBATLARI (2 soat)

Doping nazorati to'g'risida tushuncha. Doping nazoratining tartibi va jarayoni. Taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar iste'molining tibbiy oqibatlari: sportchi salomatligiga ko'rsatadigan ziyoni; ijtimoiy oqibatlari: jarimaga solingan (diskvalifikatsiya qilingan) sportchining jamiyatda tutgan o'rni; huquqiy oqibatlari: jarimaga solingan (diskvalifikatsiya qilingan) sportchining ma'muriy va jinoiy jazoga tortilishi tamoyillari.

5-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: SPORTDA SALOMATLIKNI TIKLASH ASOSLARI, TURLARI VA TAMOYILLARI (2 soat)

Sport ovqatlanishini hozirgi zamon xolati, uning sportda tutgan o'rni va ahamiyati. O'quv mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida sportchi organizmida turli muhim oziqiy moddalarga bo'lgan ehtiyojni to'ldirish usullari. Oziqiy moddalarning tasnifi, xarakteristikasi. Sportda ratsional ovqatlanishni tashkil etishning tartibi va tamoyillari.

6-AMALIY MASHG'ULOT

Mavzu: SPORTDA ISHCHANLIKNI TIKLASH ASOSLARI, TURLARI VA TAMOYILLARI (2 soat)

Sportda ishchanlikni tiklashda tibbiy, psixologik va pedagogik uslub va vositalarining sportda tutgan o'rni va ahamiyati. Sportchilarning jismoniy ishchanligini tibbiy va psixologik uslub va vositalar yordamida tiklash tamoyillari. O'quv mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida turli ta'qiqlanmagan preparatlar va uslublarni qo'llash asoslari va tartib-qoidalari.

KO'CHMA MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-KO'CHMA MASHG'ULOT

Mavzu: SALOMATLIGI BO'YICHA IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUSOBAQALARI TIBBIY TA'MINOTINING XUSUSIYATLARI (2 soat)

Salomatligi cheklangan sportchilar to'g'risida tushuncha, ular uchun uyushtiriladigan sport musobaqalarining turlari. Nogiron sportchilar shug'ullanadigan olimpiya va noolimpiya sport turlarining tasnifi. Nogiron sportchilarni sport musobaqalariga qo'yish uchun sport klassifikatsiyasi (tasniflash) tamoyilini qo'llash. Nogiron sportchilarda tibbiy ta'minot xususiyatlari. O'zbekistonda paralimpiya xarakatining tarihi va hozirgi xolati. O'zbekiston Milliy paralimpiya uyushmasi.

2-KO'CHMA MASHG'ULOT

Mavzu: O'ZBEKISTONDA ANTIDOPING XARAKATI. ANTIDOPING QOIDABUZARLIK TURLARI (2 soat)

O'zbekistonda antidoping xarakatining tarihi. O'zbekiston Milliy antidoping agentligining tashkil etilishi, faoliyatining maqsadi va vazifalari. Antidoping qoidabuzarliklarini tasniflash. Antidoping qoidabuzarliklarining turiga qarab jazo choralarini qo'llash tizimi.

3-KO'CHMA MASHG'ULOT

Mavzu: DOPING NAZORATI TARTIBI. DOPING ISTE'MOLINING TIBBIY, IJTIMOY VA HUQUQIY OQIBATLARI (2 soat)

Doping nazorati to'g'risida tushuncha. Doping nazoratining tartibi va jarayoni. Taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar iste'molining tibbiy oqibatlari: sportchi salomatligiga ko'rsatadigan ziyoni; ijtimoiy oqibatlari: jarimaga solingan (diskvalifikatsiya qilingan) sportchining jamiyatda tutgan o'rni; huquqiy oqibatlari: jarimaga solingan (diskvalifikatsiya qilingan) sportchining ma'muriy va jinoiy jazoga tortilishi tamoyillari.

O'QITISH SHAKLLARI

Mazkur modulni o'qitishda quyidagi *o'qitish shakllaridan* foydalanish ko'zda tutilgan:

- kichik ma'ruzalar va suhbatlar (e'tiborni kerakli ma'lumotga qaratish uni qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi);
- didaktik va rolli o'yinlar, doira suhbatlari (taklif qilingan qoidalar asosida faoliyat yuritib, hamkorlikda ishlash, o'zga fikrni eshitish va tinglash, mantiqiy xulosalar chiqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi);
- muhokamalar (da'vo va tasdiqlovchi qarashlar va ma'lumotlarni keltirish, o'zga fikrni eshitish va tinglash ko'nikmalarini rivojlantiradi).

II. MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

II. MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI

Keys-STADI metodi

«**Keys-stadi**» (**Case-study**) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va taxlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta'lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o'zida rivojlantiruvchi ta'lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo'lib, tinglovchilarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta'lim usuli tushunilib, u o'qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni tinglovchilar o'rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys – bu hayotiy voqeya bo'lib, o'z ichida zarur ma'lumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo'yicha tinglovchilarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo'ljallangan pedagogik uslub.

Keysni muhokamasi va taxlilini tashkillashtirishda g'oyalarni generatsiya qilish usulini qo'llash alohida o'rin tutadi. Mazkur usul «aqliy hujum» deb nom olgan. Ta'lim jarayonida «aqliy hujum» usuli ishtirokchilarning ijodiy faolligini muhim rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

Keysni taxlil qilish bosqichlari:

1-bosqich. Muammoning ichiga “sho'ng'ish”:

Vizualizatsiya, muammoning dolzarbligini aniqlash.

Muhokama uchun masalalar doirasini belgilash.

Dastlabki xulosalar chiqarish.

2-bosqich. Mantiqiy izlanish:

Yangi ma'lumotni taqdimot qilish.

3-bosqich. Keys ustida ishlash:

Oraliq ma'lumotni taqdimot qilib, oraliq xulosalar chiqarish.

Yakuniy ma'lumotni taqdimot qilish va xulosalar chiqarish.



ASSESSMENT usuli

Assessment – «kompetensiya» tushunchasi ostida birlashgan ishbilarmon sifatlar, bilimlar va amaliy ko'nikmalarni baholash jarayoni. Assessment tarkibiga turli baholash usullarini (ishbilarmon o'yinlar, testlar, intervyular, savolnomalar) mujassamlagan bo'lib, ma'lum masalalarda kompetentlik darajasini aniqlab berish imqonini beradi.

Ishbilarmon o'yin (business game) – odatda yagona syujet bilan birlashgan ishchi vaziyatlarni modellashtiruvchi barcha topshiriqlarning yig'indisi. Ishbilarmon o'yinlar bir nechta asosiy formatlarda olib borilishi mumkin:

- Guruh ichida muhokama (ishtirokchilarga rollarni taqsimlab yoki rollarni taqsimlamay turib);
- Juftliklarda rolli o'yinlar (suhbatlar, muzoqaralar va h.k.);
- Shaxsiy yondashish orqali qilingan taxliliy taqdimotlar;
- Inbasket (in-basket – resurslar va vaqtni rejalashtirish, xujjatlarni taxlil qilish).

Intervyu (interview) – ekspert bilan ishtirokchi o'rtasida uning ishi va mehnat faoliyati to'g'risida suhbat.

Baholash mezonlarini kelishish (assess agreement) – kompetensiyalarga ko'ra ishtirokchiga integral baho qo'yish jarayoni bo'lib, unda ekspertlar ishtirokchining o'rni va ishbilarmon o'yin va intervyu natijasida qo'yilgan bahoni talqin etishadi va umumiy xulosaga kelishadi.

Qaytarma aloqa (feedback) – ishtirokchi va uning rahbariyatining e'tiboriga og'zaki va yozma shaklda assessment natijalarini yetkazish, unda ishtirokchining kuchli va ojiz tomonlari ko'rsatilib, keyingi rivojlanish bosqichi bo'yicha tavsiyalar berish.

Assessment o'tkazish davomida asosiy guruh va shaxsiy kompetensiyalar (yoki ko'nikmalar) baholanadi:

- Strategiyani tushunish;
- Istiqbolni aniqlash;
- Hamkasabaga yo'nalish;

- Taxliliv va tizimli fikrlash va qaror qabul qilish;
- Natijaga yo‘nalish (maqsadlar qo‘yish, tashabbuskorlik, stressga chidamlilik);
 - Yangiliklarni qabul qilishga ochiqlik (erkin fikrlash, vaziyatlarga moslashish qobiliyati, shaxsiy taraqqiyotga intilish, ijodiy fikr yuritish);
 - Rejalashtirish (vaqtni boshqarish, faoliyatni rejalashtirish, resurslarni boshqarish, loyihani boshqarish);
 - Ijro etishni boshqarish (maqsadlar qo‘yish, vakolatni o‘zganing zimmasiga yuklash, ijro etishni nazorat qilish);
 - Jamoada yetakchilik (vaziatli, emotsional);
 - Ta'sir o‘tkazish (ishontirish va muzoqara o‘tkazish ko‘nikmalari);
 - Kommunikativ kompetentlik;
 - Ustozlik;
 - Jamoada ishlash (birlashib ishlash qobiliyati, jamoani shakllantirish, jamoada hamkorlikda faoliyat yurg‘izish).

III. NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

III. NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU. JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUSOBAQALARINI TIBBIY TA'MINLASH ASOSLARI, TAMOYILLARI VA UMUMIY TARTIBI (2 soat)

Reja:

1.1. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash asoslari va tamoyillari.

1.2. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash umumiy tartibi.

Tayanch tushunchalar: *sport tibbiyoti, sportda tibbiy va biologik ta'minot, musobaqa bosh shifokori, musobaqa tibbiy qo'mitasi.*

1.1. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash asoslari va tamoyillari

Musobaqa sharoitida sportchining sog'lig'ini saqlash uchun shifokor va murabbiyning zimmasiga bevosita javobgarlik yuklatiladi. Shuning uchun shifokor musobaqa tibbiy ta'minotini tashkil etish va xususiyatlarini yaxshi bilishi, tegishli sharoitlar va tartib buzilishi sportchilar salomatligiga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan xolatlarda shoshilinch choralar ko'ra bilishi va birinchi yordam bera olishi lozim.



1-rasm. Sport turlarining rang-barangligi

Sport shifokorining mashg'ulot davomidagi faoliyati mashg'ulot o'tkazish joyi xolati, sport anjomlari va jixozlari ustidan nazorat o'rnatish, jaroxatlanish va kasallanishning oldini olish, vrachlik-pedagogik kuzatuvni olib borishdan iborat. Agar musobaqadan avval o'quv yig'in rejalashtirilgan bo'lsa, shifokor sportchilarni joylashishi, ovqatlanishi, kun tartibi va yetib kelgan sportchilarning tibbiy xujjatlarini nazorat ostiga oladi.

Musobaqalarda qatnashish sportchi organizmiga nisbatan tegishli talablarni qo'yadi. Shuning uchun sportchilar salomatligini muhofaza qilish, jaroxat va xastaliklarni oldini olish, sport natijalariga erishish uchun qulay sharoitlarni yaratishni maqsad qilib qo'ygan musobaqa tibbiy ta'minoti katta ahamiyatga egadir.

Faqatgina tibbiy bilimdan tashqari, sport shifokori ishlashi lozim bo'lgan sport turining nazariyasi va amaliyotidan ham tayyorgarligi bo'lishi lozim.

Musobaqa tibbiy ta'minoti vrachlik-jismoniy tarbiya dispanseri, sport bazasi, xududiy va idoraviy sog'liqni saqlash muassasasi tibbiy personalni tomonidan amalga oshiriladi. Sport shifokori mashg'ulot va musobaqada faoliyat ko'rsatadi.

Sport shifokori o'quv yig'ining boshi va yakunida sportchilarni tibbiy tekshiruvdan o'tkazadi, yig'in davomida esa – joriy nazorat va vrachlik-pedagogik kuzatuvni bajaradi, turli profilaktika va chiniqish, sport ishchanligini tiklash choralarini ko'radi. Kuzatuvlar natijalarini shifokor murabbiylar va yig'in rahbari bilan muhokama qiladi. O'ta zo'riqish alomatlari aniqlanganda, shifokor sportchining mashg'ulot tartibini o'zgartirish bo'yicha murabbiylarga tavsiyalar beradi.

Musobaqa – sportchini tayyorlash tizimida muhim qism. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini aks ettirib, shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasini ko'rsatadi. Ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining maqsadi maksimal sport natijaga erishish bo'lmasada, oddiy mashg'ulotlarga nisbatan yuqoriroq tayyorgarlik darajasini talab etadi, chunki ularda ko'pincha turli yoshdagi va tayyorgarlik darajasidagi shaxslar ishtirok etadi, bu esa malakali shifokor nazorati va shaxsiy yondoshuvni muxim

kasb etadi. Musobaqa qoidalari buzilishida yoki o'tkazish sharoitlari talabga javob bermasa (jumladan, musobaqada ishtirok etishga tibbiy qo'yimsiz, kasalvon ahvolda, yetarli jismoniy tayyorgarliksiz, noqulay sanitariya-gigiena yoki ob-havo sharoitida, sifatsiz joy va jihoz ishlatgan xolda, yoshga doir me'yorlar, intizom va hakovolar buzilgan xolda yo'l qo'yilganda), bu ishtirokchilar salomatligiga xavf solishi mumkin, shu sababli shifokor musobaqa tashkilotchilarini kechiktirmay ogohlantirishi va ishtirokchilarni musobaqaga qo'ymaslik yoki musobaqani bekor qilishgacha tegishli choralar ko'rishi lozim.

Jadval 1

Musobaqa davomida tibbiy personalni tavsiya etilgan mujassamlashtirish me'yorlari

№	Tibbiy personal nomi	Tavsiya etilgan mujassamlash me'yorlari (birlik)
<i>Shifokorlar</i>		
1.	Musobaqa bosh shifokori	1,0
2.	Sport shifokori	1,0 / 50 sportchiga
3.	Shifokor-terapevt	1,0 / 100 sportchiga
<i>O'rta tibbiy personal</i>		
1.	Hamshira / Feldsher	1,0 / 1,0 shifokorga
<i>Tez tibbiy yordam</i>		
1.	TTYo brigadasi	1,0 / 1 musobaqa o'tkazish joyiga
		1,0 / 1 musobaqa o'tkazish joyining yirik chiqish joyiga
		1,0 / sport delegatsiyalarning 1 joylashish joyiga (mehmonxona)

Musobaqa boshlanishidan kamida 3 kun avval musobaqa tashkilotchilari vrachlik-jismoniy tarbiya dispanseri, tuman/shahar sog'liqni saqlash organiga mazkur musobaqani tibbiy ta'minotini amalga oshirishda ko'maklashish to'g'risida ariza bilan murojaat qilishadi. Tuman miqyosidagi musobaqadan boshlab, shuningdek, jarohatlanish xavfi mavjud bo'lgan (velo- va motosport, boks, tog' chang'i sporti, qilichbozlik va hakovolar) yoki organizmga nisbatan yuqori

yuklamali (marafoncha yugurish, sportcha yurish, chang'i poygasi va boshqalar) barcha musobaqalarda shifokor bo'lishi shart. Boshqa sport turlari bo'yicha jismoniy tarbiya tadbirlarida o'rta tibbiy xodimlar navbatchiligi bilan cheklanish mumkin.

Ko'p sonli ishtirokchilardan iborat yirik ko'p kunli va majmuaviy musobaqalarda musobaqa bosh shifokori rahbarlik qiladigan shifokorlar brigadasi xizmat ko'rsatadi. Bosh shifokor (yoki musobaqa shifokori) xakamlar xay'ati tarkibiga bosh xakam o'rinbosari sifatida kiritiladi. Uning qarorlari barcha ishtirokchilar, xakamlar va musobaqa tashkilotchilari uchun majburiydir. Uning ixtiyoriga o'rta va kichik tibbiy personal hamda sanitariya transporti beriladi. Bosh shifokor tashkiliy qo'mita yoki xakamlar xay'atiga musobaqa tibbiy ta'minotining rejasini va yakuniy hisobotni taqdim etadi.

Musobaqa tibbiy ta'minoti quyidagi asosiy qismlardan iborat:

1. Mandat komissiyasi ishida ishtirok etish.

Sportchilarni musobaqaga qo'yishga oid xujjatlarni o'rganish jarayonida shifokor arizalarni to'g'ri to'ldirilganligini, ularni o'rnatilgan shakl va talablarga javob berishini nazorat qiladi. Ariza varaqasida har bir ishtirokchining yoshi va malakasi, musobaqa turi, musobaqaga qo'yim to'g'risida musobaqa boshlanishidan 10-15 kundan kech bo'lmagan shifokorning xulosasi bo'lishi lozim. Shifokorning imzosi va muhri har bir ishtirokchining familisi va ismining qarshisida, ariza esa tibbiy muassasa muhri bilan tasdiqlangan bo'lishi kerak. Shifokor xulosasi yo'q sportchilar musobaqaga qo'yilmaydi. Ayrim xollarda musobaqa shifokori bunday ishtirokchini tibbiy ko'rikdan o'tkazish to'g'risida qaror chiqarishi mumkin. Ishtirokchilarning yoshi mazkur sport turi bo'yicha o'tkazilayotgan musobaqa qoidalariga mos bo'lishi zarur.

2. Musobaqa va mashg'ulotlar o'tkazish joylari, ishtirokchilar joylashishi va ovqatlanishi ustidan nazorat o'rnatish.

Bu musobaqa tibbiy ta'minotining muhim qismi. Joriy nazorat tuman/shahar sanitariya-epidemiologiya xizmati tomonidan amalga oshirilsada, musobaqa shifokori bu ishda faol qatnashishi lozim. Musobaqa boshlanishidan oldin

musobaqa bosh shifokori yoki uning topshirig'i bilan boshqa shifokor maxalliy sanitariya-epidemiologiya xizmati xodimlari bilan xamkorlikda musobaqa o'tkazish joylari, ishtirokchilarni joylashish va ovqatlanish, epidemiologik xolat, sport inshootlari, trassalar, sport jixozlari, yechinish, yuvinish, dam olish va ovqatlanish joylari hamda tibbiy punktlarning sanitariya-texnik xolati bo'yicha sanitariya-gigiena sharoitlari bilan batafsil tanishadi. Ichimlik suvi ta'minoti, ichimlik va texnik suvlarning sanitariya-kimyoy va bakteriologiya taxlillari tekshiriladi. Ko'p kunli musobaqalarda trassalar marshruti bo'ylab to'xtash, tunash va ovqatlanish joylarining sanitariya nazorati ta'minlanadi. Jiddiy kamchiliklar aniqlangan taqdirda musobaqa bosh shifokori xakamlar xay'atiga rasmiy murojaat qilib va musobaqa tashkilotchilari bilan xamkorlikda kamchiliklarni bartaraf etish bo'yicha choralar ko'radi. Shifokorning sanitariya qoida va talablarini bajarish bo'yicha mas'uliyat musobaqa o'tkazish sport majmuasi ma'muriyati va musobaqa tashkilotchilari zimmasiga yuklanadi. Qoniqarsiz sanitariya xolati va shifokor talablari bajarilmaganda shifokor musobaqa o'tkazishni man etishi mumkin.

Musobaqa davomida shifokor SEX bilan birgalikda sanitariya xolati ustidan tizimli nazoratni davom etadi, ishtirokchilar va murabbiylar o'rtasida sanitariya-tashviqot ishlarini olib boradi. Yirik, ayniqsa xalqaro musobaqalarga (masalan, Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jaxon birinchiliklari va b.) turli epidemiologik vaziyatli davlatlardan ko'plab sportchilar, rasmiylar, tomoshabin va turistlar tashrif buyurishini inobatga olsak, sanitariya nazorati va epidemiyaga qarshi ishlarni tashkil etishga alohida e'tibor berish zarurligi yaqqol ko'rinadi.

3. Musobaqa ishtirokchilarini kuzatish, jaroxatlanish va kasallanishning oldini olish.

Musobaqa davomida shifokor sportchilarning salomatligi va kayfiyatini kuzatadi. Ishtirokchining tayyorgarlik darajasini va tibbiy xulosalarning to'g'riligini tekshirish uchun shifokor tanlama qo'shimcha tibbiy ko'rik o'tkazish to'g'risida qaror chiqarishga haqli.



2-rasm. Sport delegatsiyalarining turar joylarida tez tibbiy yordam brigadalarining navbatchiligi

Bevosita musobaqadan oldin yoki musobaqa davrida kasallangan va jarohatlangan sportchilar albatta qo‘shimcha tibbiy ko‘rikdan o‘tadilar. Vazn toifali sport turlarida sportchilar kunli tortirish bilan birgalikda qisqartirilgan shikofor ko‘rigidan ham o‘tishadi. Bunda jarohat olgan, nokaut va nokdaun xolatlariga uchragan sportchilarga alohida e‘tibor qaratiladi. Shuningdek, organizmdan katta kuch va quvvat talab etadigan marafoncha yugurish, ko‘p kunli velopoyga, uzoq masofali suzish va boshqa o‘xshash musobaqalardan oldin qo‘shimcha tibbiy ko‘rik o‘tkazish kerak. Suv sporti musobaqalaridan oldin teri kasalliklarini aniqlash uchun qo‘shimcha tashki ko‘rik o‘tkazish lozim. Sportchi uchun noodatiy bo‘lgan sharoitlarda (o‘rta va tepa tog‘liklar, issiq iqlim va b.) musobaqada qatnashishga to‘g‘ri kelgan xolda ayniqsa qo‘shimcha shifokor ko‘rigini tashkil etish zarur, chunki ularda yetarli dastlabki tayyorgarliksiz organizmning yuklamaga javoban reaksiyasi, salomatligining ahvoli va ishchanligi salbiy o‘zgarishi mumkin.

Yirik musobaqa sharoitida odamlarning ko‘p soni, odatiy ob-havo sharoiti, ovqatlanish va suv ichish xususiyatlarining o‘zgarishi bilan shamollash, oshqozon-ichak va yuqumli kasalliklarning tarqalishini oldini olish muhimligi yanada ortadi. Karantin infeksiyalarni oldini olish maqsadida tibbiy xizmatning tavsiyalarini hisobga olib musobaqa tashkiliy qo‘mitasi aniq epidemiologik vaziyadan kelib chiqib emlash ro‘yhati va boshqa maxsus tadbirlarni tadbir etishi mumkin.

Shifokor SEX va musobaqa tashkilotchilari bilan xamkorlikda oziq-ovqatlarni saqlash joyi, tayyorlash va tarqatilishining sanitariya xolatini tekshiradi, ularni saralash jarayoni va sifatini nazorat qiladi. Musobaqa mobaynida ishtirokchilarning ovqatlanishini parhyez shifokori yoki bosh shifokor tomonidan maxsus ajratilgan tibbiy xodim kuzatib boradi. Mazkur xodim ovqat tayyorlash bloki xodimlariga yo'riqchilik qiladi, menyu tuzadi, kunlik ratsion kaloriyasi va taqsimlanishini, oziq-ovqatlar sifati va tayyorlash jarayonini nazorat qiladi, tayyor ovqatlar ta'mini baholaydi, zarur xollarda qo'shimcha ovqat buyuradi, vitaminizatsiyaga e'tibor qaratadi va b. Ovqatlanish tartibi va menyu tarkibi sportchilar uchun ishlab chiqilgan balanslangan ovqatlanish me'yorlari asosida o'rnatiladi, bunda muayyan sport turi, energetik xarajatlar, yil mavsumi, musobaqa sanasi va soati va b. inobatga olinadi.

Shamollash xastaliklarini oldini olish uchun mavjud ob-havo sharoitlari o'rnatilgan me'yorlarga, shuningdek, xonalarni isitilishi va ventilyasiyasi, sportchilar kiyimi va poyabzali (ularni quritish uchun maxsus xonalarning mavjudligi) va b. nazorat qilish o'ta muhim.

Musobaqada jarohatlanishni oldini olish uchun musobaqa o'tkazish joylari va sport jixozlarning ahvoli, mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarini chegaralash, yetarli darajada yoritish, sport kiyimi va poyabzalining ahvoli, musobaqa qoidalariga muvofiq (masalan, xokkey, qilichbozlik, boks va b.) himoya qiluvchi moslamalar mavjudligi, musobaqa ishtirokchilarini dush, massaja va boshqa ishchanlikni tiklash vositalarining munosibligini ta'minlash zarur.

Trassalar bo'ylab xarakatlanganda musobaqa ishtirokchilariga xavfli joylar to'g'risida ma'lumot beriladi, jaroxat yetkazishi mumkin bo'lgan buyumlar atrofi o'raladi, yuzma-yuz xarakatlanish ehtimolining oldi olinadi, trassalarga tomoshabinlar, begona transport va buyumlar o'tishi nazoratga olinadi.

Jaroxatlanishning oldini olishda intizom va musobaqa ishtirokchilarining o'zini tutishi katta ahamiyat kasb etadi. Shuni yodda tutish kerakki, musobaqada kasalvon, yetarli tayyorgarlik ko'rmagan yoki yoshi nomunosib sportchilarning

ishtiroki, sportchining o'ta zo'riqqani yoki yuqori yuklama ta'sirida bo'lgani ko'pgina jaroxatlar sababchisi bo'ladi.

Musobaqadan oldin xakamlar xay'ati sport majmuasi ma'muriyatidan tegishli sport anjomlarini qabul qilib oladi. Sportchida kasallik yoki o'ta zo'riqish belgilari aniqlanganda yoki ishtirokchilar salomatligiga zarur yetkazishi mumkin bo'lgan darajada ob-havo o'zgarishida (kuchli yomg'irgarchilik, bo'ron, havo xaroratining keskin o'zgarishi va b.) shifokor musobaqa o'tkazilishini boshqa vaqtga (sanaga) ko'chirishi yoki umuman man etishi mumkin bo'lib, bu to'g'risida dalolatnoma tuziladi va xakamlar xay'ati yoki musobaqa kotibiyatiga rasman murojaat qiladi.

4. Jarohatlangan yoki kasallangan musobaqa ishtirokchilariga tibbiy yordam ko'rsatish.

Musobaqa o'tkazish va ishtirokchilar joylashish joylarida doimiy va vaqtinchalik tibbiy punktlar faoliyat ko'rsatadi, ularga birlashtirilgan navbatchi tibbiy personal ixtiyorida birinchi yordam vositalari, maxsus zambillar va sanitariya transporti bo'ladi. Yirik majmuaviy musobaqalarda (masalan, spartakiadalar, olimpiadalar va b.) tegishli shifokorlik va tashxis qo'yish xonalar, funksional tashxislash bo'limlari, tiklash bo'limlari, izolyatorlar va kichik statsionarlar bilan jihozlangan tibbiy punktlar va poliklinikalar tashkil etiladi. Shifoxonaga yotqazish zarur bo'lgan xollarda tibbiy punktlar jabrlanuvchilarni shu uchun oldindan ajratilgan davolash muassasalariga yuborishadi.



3-rasm. Sport maydonida tibbiy yordam ko'rsatish jarayoni

Agar musobaqa trassalar bo'ylab xarakatlanish bilan bog'liq bo'lsa, musobaqa starti, finishi va trassaning eng xavfli qismlarida ko'chma tibbiy

punktlar tashkil etiladi; ishtirokchilarni esa sanitariya transporti kuzatib boradi. Trassa bo'ylab joylashgan davolash muassasalari jabrlangan sportchilarni tunu-kun tartibda qabul qilishi majbur. Sanitariya transporti va tibbiy personal o'zi birlashtirilgan joyni ohirgi ishtirokchi finishga kelgandan keyingina tark etishi mumkin. Sportchini izlash va unga yordam ko'rsatish uchun xakam va shifokor har qaysi musobaqa ishtirokchini jalbetishga haqlidir. Umuman, xakamlar xay'ati, murabbiylar, distansiya nazoratchilari tibbiy personal va sanitariya transporti taqsimlanishi to'g'risida habardor qilinadilar.

5. Turli geografik sharoitlarda musobaqa tibbiy ta'minotining xususiyatlari

Xalqaro musobaqalar ko'pincha katta masofalarga ko'chib o'tish yoki uchib borish va sportchilar uchun noodatiy sharoitlarda (xavo xarorati, dengiz satxidan balandlik, sutka vaqti va b.) bo'lish bilan bog'liq bo'lib, bular qo'shimcha moslashish mexanizmlarni rivojlantirishni talab etadi.



4-rasm. Shosse bo'ylab velopoyga bosqichida shifokorlar brigadasining ishini tashkil etish

Moslashish jarayonini yengillashtirish maqsadida musobaqaga borishdan oldin mashg'ulotlar o'tkazish tartibi va sharoitlarini imkon qadar musobaqanikiga yaqinlashtirish maqsadga muvofiq, bunda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, shaxsiy xususiyatlari, o'xshash sharoitlarda mashg'ulot o'tkazish va musobaqada qatnashish tajribasi hisobga olinadi. Musobaqada bevosita ishtirok etish o'tkir akklimatizatsiya davriga to'g'ri kelmasligi lozim, chunki bu vaqtdagi yuqori

yuklamalar ishchanlikni pasayishi va organizm faoliyatini buzishi mumkin. Tajribali sportchilarda salomatligiga zarar qilmasdan musobaqada ishtirok etishi mumkin bo'lgan yuklamalarga moslashish tajribasiz sportchilarga nisbatan tezroq yuzaga keladi. Rasmiy xalqaro musobaqalarda (Olimpiya o'yinlari, sport turlari bo'yicha jahon chempionatlari va b.) va saralash musobaqalarida doping nazorati o'tkaziladi va sportchilarning jinsi aniqlanadi.

1.2. Jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tibbiy ta'minlash umumiy tartibi

Sport musobaqasining tibbiy ta'minoti sportchilar salomatligini muhofaza qilish hamda sport jarohatlanish va kasallanishning oldini olish maqsadida amalga oshiriladi. Tibbiy muassasalar musobaqa tibbiy ta'minoti yo'lidagi faoliyatida musobaqa o'tkazish to'g'risida Nizom talablariga rioya etishlari zarur. Nizom quyidagilarni o'z ichiga qamrab oladi:

1. Musobaqaga qo'yish:
 - a) musobaqa va mashg'ulot o'tkazish, sportchilar va akkreditatsiyalangan shaxslarning yashash va ovqatlanish joylariga nisbatan;
 - b) sportchilarga nisbatan.
2. Musobaqa tibbiy ta'minotiga jalb etilgan davolash-profilaktika muassasalari ish tartibining reglamentini tuzish.
3. Musobaqa o'tkazish joylarida birlamchi yordam ko'rsatishni ta'minlash.
4. Tibbiy evakuatsiya yo'llari va joylarining reglamentini tuzish.
5. Musobaqaning dori-darmonlar ta'minotini nazorat qilish.
6. Butunjahon antidoping agentligining Tibbiy va Antidoping komissiyasi, sport turi bo'yicha federatsiya tibbiy delegati/antidoping masalalari bo'yicha delegati bilan xamkorlik qilish.
7. Musobaqa tibbiy ta'minotiga jalb etilgan davolash-profilaktika muassasalarida musobaqa tashkiliy qo'mitasi tomonidan akkreditatsiyalangan sportchilar va sport delegatsiyalari a'zolariga tibbiy standartlarga muvofiq birlamchi va ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish.

8. Musobaqa tibbiy ta'minotiga jalb etilgan davolash-profilaktika muassasalarining faoliyatini muvofiqlashtirish.

9. Musobaqa ishtirokchilarining jaroxatlanishi va kasallanishiga oid tibbiy va statistika hisobi va xisoboti shakllarini yuritish.

10. Musobaqa ishtirokchilarining barcha kasallanish va jaroxatlanish xolatlari to'g'risida yakuniy statistik hisobotni tayyorlash.

11. Musobaqa o'tkazish uchun meteorologiya va ekologiya sharoitlarini baholash.

12. Mehmon jamoalar tibbiy personal bilan tibbiy xizmatlar ko'rsatish tartibi va tashkil etilgan doping nazorati jarayoni bilan tanishtirish borasida yig'ilish o'tkazish.

13. Musobaqa tashkiliy qo'mitasi akkreditatsiyalagan tibbiy personal tomonidan tibbiy amaliyotlarning (in'eksiyalar va invaziv amaliyotlarning boshqa turlari) bajarilishini nazorat qilish.

14. Barcha akkreditatsiyalagan musobaqa ishtirokchilariga bepul shoshilinch va tez tibbiy xizmat ko'rsatish.

Sport musobaqasi tibbiy ta'minoti shartli ravishda 3 asosiy bosqichga bo'linadi:

1. Dastlabki (tayyorlov) bosqich.
2. Bevosita musobaqa tibbiy ta'minoti bosqichi.
3. Yakuniy bosqich.

1. Dastlabki bosqichda musobaqa tashkiliy qo'mitasi tomonidan musobaqa tibbiy qo'mitasi tashkil etiladi va musobaqa bosh shifokori tayinlanadi. Bosh shifokor sport tibbiyoti va/yoki jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni tashkil etish ixtisosliklari bo'yicha ma'lumotga ega mutaxassislar ichidan tanlanadi. Tibbiy qo'mitaning ish xajmi musobaqa ishtirokchilarining soni, musobaqa o'tkazish xususiyatlari hamda kasallanish va sport jarohatlari yuzasidan murojaatlarning kutilajak miqdori, kasalliklar turiga (o'xshash daraja va yo'nalishda avval o'tkazilgan musobaqalarning yakuniy tibbiy xulosalarga ko'ra) bog'liq. Tibbiy qo'mita tarkibiga musobaqa darajasiga ko'ra musobaqa tibbiy

ta'minotiga jalb etilgan ko'ptarmoqli tibbiy muassasalar, xududiy tez tibbiy yordam xizmati, sanitariya-epidemiologiya xizmati, sport inshootlari tibbiy xizmatlari rahbarlari, sug'urta tashkilotlari va boshqa idoraviy tashkilotlar (antidoping agentligi, IIV, FVV) vakillari kiritiladi.



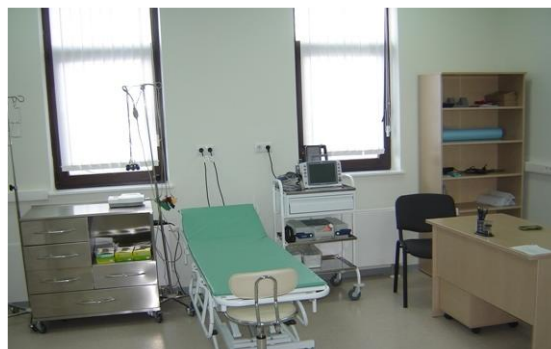
5-rasm. Sport maydonida tibbiy yordam ko'rsatish jarayoni

Tibbiy yordam akkreditatsiyalangan musobaqa ishtirokchilari, jamoalar vakillari, sport delegatsiyalari a'zolari, musobaqa rasmiylari, shuningdek, musobaqa mehmonlari, tomoshabinlari va xizmat ko'rsatuvchi personaliga ko'rsatiladi. Musobaqani o'tkazishga tayyorgarlik vaqtida xududiy sog'liqni saqlash boshqaruv organi tomonidan davlat xukumati organining musobaqa o'tkazish to'g'risidagi farmoyishi (qarori) asosida musobaqa tibbiy ta'minoti to'g'risida buyruq chiqariladi. Buyruqda quyidagilar aks ettirilishi lozim:

- musobaqa tibbiy ta'minotiga jalb etilgan tibbiy muassasalar;
- tez tibbiy yordam brigadalarning zarur bo'lgan soni va tarkibi, ularning ish tartibi;
- musobaqa tibbiy ta'minotining moliyalashtirish manbalari;
- hisob va hisobot shakllari;
- mashg'ulot va musobaqa o'tkazish vaqtida sport ob'ektlari hamda sportchilarning turar joylarida tibbiy personalning ish jadvali.

Musobaqa bosh shifokori musobaqa Nizomiga asosan musobaqa bilan bog'liq barcha rasmiy joylarning tibbiy ta'minotiga mas'uldir. Tibbiy xizmatlar barcha rasmiy joylarda ko'rsatilib, akkreditatsiyalangan ishtirokchilar uchun qulay bo'lishi kerak. Tibbiy xodimlar musobaqa o'tkazish joylarida jadval asosida

musobaqa boshlanishidan 1.5 soat oldin yetib kelishlari va musobaqaning yakunigacha joylarda bo'lishlari lozim.



6-rasm. Yirik sport musobaqasini o'tkazish joyida tibbiy-poliklinika bo'limini tashkil etish namunasi

Tibbiy qo'mita (bosh shifokor) quyidagi zonalarni nazoratiga oladi: sportchilar tayyorlanish zonasi, startdan oldin sportchilarning yig'ilish zonasi, tez va ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish zonasi (tez tibbiy yordam mashinasi yaqin atrofida joylashgan bo'lishi lozim) va bevosita tibbiy xizmat ko'rsatish zonasi (musobaqa tibbiy punkti). Musobaqa tibbiy ta'minoti uchun xududiy sog'liqni saqlash boshqaruv organi tomonidan quyidagi tibbiy yordam ko'rsatish joylari ajratiladi:

A) Musobaqa bosh tibbiy markazi. Odatga ko'ra, bu ko'ptarmoqli davolash-profilaktika muassasasi bo'lib, uning tarkibida ambulator xizmat, statsionar va tashxislash majmuasi mavjud. Xududlarda odatda bu xududiy ko'ptarmoqli davolash-profilaktika muassasasi. Bosh tibbiy markazga musobaqa davomida o'tkir xastalangan va jarohatlangan sportchilar murojaat qilishadi. Markaz musobaqa o'tkazish joyiga imkon qadar yaqin joylashadi.

B) Sportchilar turar joyi. U yerlarda tibbiy ta'minot akkreditatsiyalangan tibbiy personal tomonidan tunu-kun tartibda tashkillashtirilishi zarur. Har bir jamoaga turar joyi yaqinida tibbiy ta'minot uchun alohida xona ajratiladi. Sport inshootlari tibbiy punkti musobaqa Nizomi hamda birlamchi ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish standartlariga muvofiq dori-darmonlar, bog'lovchi materiallar, shoshilinch, tez va ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatish uchun tegishli asbob-uskuna, anjom va moslamalarlar bilan jixozlanadi. Barcha tibbiy

personal defibrillyator (mexanik yoki avtomatik) bilan ishlash ko'nikmasiga ega bo'lishi shart. Mashg'ulot o'tkazish joylarida palatka, treyler yoki maxsus ajratilgan joyda joylashgan tibbiy punktlar bo'lishi kerak. Ular maslahatchi shifokorlar yoki evakuatsiya uchun tez tibbiy yordam mashinasini chaqirish uchun telefon yoki ratsiya bilan jixozlanadi. Tibbiy punktlar xududida yetarli xojatxonalar, ichimlik suvi va salqin ichimliklar bo'lishi zarur. Tibbiy qo'mita tarkibiga shoshilinch tibbiy yordam shifokori, sport shifokori, travmatolog, massajchi, xamshira kiritilishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Nogironlar aravachasida xarakatlanuvchi sportchilar va boshqa salomatligi bo'yicha imkoniyati cheklangan sportchilarga shoshilinch va tez tibbiy yordam ko'rsatish sharoitlari yaratiladi.

Tez tibbiy yordam mashinasi besh daqiqa ichida chaqirtirilgan joyga yetib kelishi shart. Uning uchun navbatchi mashina musobaqa o'tkazish markaziga imkon qadar yaqin joylashadi. Boshqa tez tibbiy yordam mashinasi tomoshabinlarga tibbiy yordam ko'rsatish punkti yaqinida joylashtiriladi. Bevosita musobaqadan oldin jalb etilgan tibbiy personal va ko'ngillilar bilan birlamchi va shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatish, jabrlanuvchilarni sport arenasi va tribunalardan evakuatsiya qilish, ambulator tibbiy yordam ko'rsatish, hisob va hisobot shakllarini yuritish bo'yicha treninglar o'tkaziladi.

Sportchini musobaqadan tibbiy ko'rsatmalar asosida chetlashtirish huquqiga faqat musobaqa bosh shifokori ega. Bu xolatda bosh shifokor albatta musobaqa bosh xakamiga chetlashtirish sabablarini asoslovchi bildirishnomani taqdim etadi. Trassa bo'ylab to finish chizig'igacha jonlantirish uchun to'liq jixozlangan tez tibbiy yordam mashinasi xarakatlanadi. Ko'p sonli turli malakali sportchilar to'plangan taqdirda trassaning har 4 km da bittadan tez tibbiy yordam mashinasi bo'lishi lozim. Mashina mobil aloqa bilan jixozlanadi. Bitta mashina finish chizig'ida doim navbatda turadi. Sport inshootlarida sportchilar va tomoshabinlar uchun alohida tibbiy punktlar tashkil etiladi. Bundan tashqari, sportchilar uchun tibbiy punktlar bevosita sportchilar yechinish xonalari yaqinida, begonalar kirishi qat'iy man etilgan zonada joylashtiriladi. Tomoshabinlar uchun birinchi tibbiy yordam ko'rsatish punktlari stadion xududida tashkil etilib, ular aniq belgilab

qo'yiladi va o'rta va kichik tibbiy xodimlar bilan mujassamlanadi. Milliy (klub) jamoalari joylashgan joyda tibbiy punkt alohida xonada, jamoaga bevosita yaqin joyda tashkil etiladi. Mazkur xona har bir milliy (klub) jamoasining so'roviga ko'ra ajratiladi. Turar joylardagi tibbiy punktlar ambulator yordam ko'rsatish uchun kerakli dori vositalari va tibbiy buyumlar bilan jixozlanadi, shu jumladan, reabilitatsiya tadbirlarini o'tkazish uchun. Mehmonxona va matbuot markazida ham tez yordam ko'rsatish uchun sharoitlar yaratiladi. Zarur xollarda mehmonxona tibbiy personalni xizmatidan foydalanish mumkin.

Ovqatlanishni tashkillashtirish

Ovqatlanishni tashkillashtirish musobaqa tashkilotchilari tomonidan sport turi va milliy xususiyatlarni hisobga olgan xolda ta'minlanadi. Tibbiy qo'mita sportchilarning ovqat va ichimlik bilan musobaqa davomida, yechinish joylarda va distansiyalarda yetarli ta'minlanishini nazorat qiladi. Bevosita musobaqa o'tkazish joylarida ichimlik suvi va tarkibiga glyukoza va elektrolitlar qo'shilgan ichimliklar zaxirasi bo'lishi zarur.

Tibbiy personalni ajratib turuvchi belgilari

Musobaqaning barcha tibbiy xodimlarida ajratib turuvchi belgilari bo'lishi shart (bosh kiyimlar, kepklar, maxsus qo'l bog'lamlari, futbolkalar va b.).

Evakuatsiya yo'llari

Tayyorlov bosqichida jabrlanganlarni sport arenasi, trassa va tribunalardan tibbiy punktga va keyinchalik sanitariya transporti bilan taalluqli tibbiy muassasalarga yetkazish uchun evakuatsiya yo'nalishlari aniqlanadi, bevosita sport arenasidan bosh davolash-profilaktika muassasasiga evakuatsiya qilishda tez tibbiy yordam brigadalarining xamkorlikdagi ishi o'rganiladi. Shuningdek, turli favqulotda vaziyatlarda xarakatlar rejasi ishlab chiqiladi.

Dori vositalari ta'minoti

Musobaqaning barcha tibbiy personal va jamoalar shifokorlarida tibbiy yordam ko'rsatish uchun zarur dori vositalari va tibbiy buyumlar mavjud bo'lishi kerak. Dori vositalari va tibbiy buyumlar miqdori sportchilarning umumiy soni, sport turi va musobaqaning davomiyligiga qarab aniqlanadi. Dori vositalari

akkreditatsiyalangan musobaqa shifokorlari va/yoki jamoalar shifokorlari tomonidan sportchilarga buyuriladi. Shifokorlar taqiqlanmagan farmakologik vositalar va biologik faol qo'shimchalar ro'yhatidan joy olgan dori vositalarini buyurishadi. Dori vositalari rasmiy retsept blankasida, sanasi, sportchining familiyasi va ismi, dori vositasining nomi, miqdori va qabul qilish tartibi, shifokorning familiyasi, ismi va imzosi aks ettirilgan xolda buyuriladi. Rasmiy retsept blankasi bilan birga musobaqa tashkilotchilari tomonidan berilgan maxsus shakl bilan birgalikda taqdim etiladi. Mazkur blanka musobaqa bosh shifokori tomonidan imzolanib, unda bemorning familiyasi va ismi, bemor tashrif buyurgan mamlakat, bemorning statusi (sportchi, delegatsiya a'zosi, rasmiy va b.), dori vositasining nomi, akkreditatsiyalangan musobaqa shifokori yoki jamoa shifokorining familiyasi va ismi kabi ma'lumotlar kiritilishi lozim. Rasmiy retsept blankasi dorixonada qoladi. Maxsus shakl dorixonada ro'yhatga olinib, musobaqa Tibbiy qo'mitasiga qaytarib beriladi. Retsept yozib berishdan oldin shifokor mazkur dori vositasi taqiqlanganligi yoki qisman taqiqlanganligi to'g'risida sportchini ogohlantiradi, sportchi esa ogohlantirilganligi to'g'risida yozma tasdiqlashi shart. Yozma tasdiq jamoa shifokorida saqlanadi. Butunjahon antidoping agentligi tomonidan har yili tasdiqlanadigan taqiqlangan moddalar ro'yhatiga kiritilgan barcha dori vositalari akkreditatsiyalangan dorixonada aniq belgilangan xolda alohida saqlanadi. Bu vositalarni qo'llash yuzasidan mas'uliyat uni buyurgan shifokor va bemorning zimmasiga yuklanadi.

Doping nazorati

Doping nazoratini o'tkazish Butunjahon antidoping agentligi va sport turi bo'yicha xalqaro federatsiya qoida va tartiblariga asosan tashkil etiladi. Musobaqa o'tkazish davrida Tibbiy qo'mita va tashkiliy qo'mita tomonidan doping nazorati o'tkazilishini tashkil etish uchun barcha sharoitlar yaratiladi.

Jinsni tasdiqlash

Zarurat tug'ilganda musobaqa vaqtida sportchining jinsini tasdiqlash masalasini xal qilish maqsadida ginekologiya, urologiya, endokrinologiya va genetika sohasi mutaxassislari jalb qilinishi mumkin.

Musobaqa ishtirokchilarini sug'urta qilish

Milliy federatsiyalar o'zlariga tegishli sportchi va rasmiylarni sug'urtalaydi. Musobaqa tashkiliy qo'mitasi musobaqa davrida sportchi va rasmiylarni qo'shimcha tibbiy sug'urtalash to'g'risida qaror chiqarishi mumkin.

Xalqaro toifadagi musobaqalar tibbiy ta'minotining tashkiliy xususiyatlari

Musobaqa rasmiy tiliga tarjimonlari barcha tibbiy yordam ko'rsatish zonalarida hamda doping nazorati punktlarida bo'lishlari lozim. Ommaviy ahborot vositalariga Tibbiy qo'mitasi vakolati doirasida ma'lumotlar berib borish tibbiy maxfiylik tamoyillari hamda Xalqaro sport tibbiyoti federatsiyasining (FINA) etik me'yorlariga rioya qilgan xolda musobaqa bosh shifokori tomonidan amalga oshiriladi.

Atrof muhit xavfsizligi va meteorologiya

Tibbiy qo'mita musobaqa tashkiliy qo'mitasiga maxalliy meteorologiya xizmatidan kelib tushayotgan ma'lumotlarni kuzatib boradi va xavo xarorati, namlik va boshqa tabiiy ko'rsatkichlar to'g'risida har soatda musobaqa ishtirokchilarini habardor etib sportchilar organizmini musobaqa davomida himoya qilish choralari haqida ma'lumotlar yetkazib turadi.

Moliyalashtirish manbaalari

Musobaqa tibbiy ta'minoti uchun haq musobaqa tashkilotchilari hisobidan musobaqa xarajatlar smetasiga asosan to'lanadi. Birlashgan respublika va xalqaro sport musobaqalari kalendar rejasiga kiritilgan sport tadbirlari, shu jumladan tibbiy ta'minoti davlat byudjeti mablag'lari hisobidan O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan moliyalashtiriladi. Birlashgan xududiy sport musobaqalari kalendar rejasiga kiritilgan sport tadbirlari, shu jumladan tibbiy ta'minoti davlat byudjeti mablag'lari hisobidan xududiy jismoniy tarbiya va sport boshqarmalari tomonidan moliyalashtiriladi.

2. Bevosita musobaqa tibbiy ta'minoti bosqichining asosiy vazifasi sportchilarni musobaqaga qo'yish masalasini xal qilish. Sportchini musobaqaga musobaqa tashkiliy qo'mitasi tomonidan akkreditatsiyalangan sport

shifokorlaridan iborat mandat komissiyasi qo'yadi. Mandat komissiyasidagi shifokorlar ishtirokchilarning musobaqaga qo'yilishiga oid xujjatlarini o'rganadi, ishtirokchilarning yoshi musobaqa Nizomining talablariga javob berishini aniqlaydi. Tibbiy xujjatlar taqdim etilmasa yoki ular noto'g'ri rasmiylashtirilgan bo'lsa, sportchi musobaqaga qo'yilmaydi. Musobaqa yakunlanganidan keyin ishtirokchining talabi bilan tibbiy xujjatlar qaytarib beriladi va ular keyingi musobaqalarga qo'yilish uchun taqdim etilishi mumkin. Tibbiy xujjatlarning yaroqlilik muddati sport turi va musobaqa o'tkazish reglamentiga qarab uch kundan boshlab olti oygacha bo'lishi mumkin. Ayrim sport turlarida (boks, kurash, og'ir atletika va b.) bevosita musobaqadan oldin, tarozida tortirish vaqtida qo'shimcha tibbiy ko'rik o'tkazilishi mumkin. Musobaqa vaqtida tibbiy yordam bosqichma bosqich ko'rsatiladi. Birinchi yordam tibbiy brigada shifokori tomonidan sport maydonchasida ko'rsatiladi. Agar ko'rsatilayotgan tibbiy yordam xajmi yetarli bo'lmasa yoki yordam muolajalari ko'rsatilganidan so'ng 5 daqiqa mobaynida tegishli samara bermasa, jabrlanuvchi yaqin joylashgan tibbiy punktga yetkazilib, u yerda tibbiy yordam berilishi davom etadi. Jabrlanuvchiga ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko'rsatilgan xollarda u tez tibbiy yordam mashinasida, vertolet va b. Akkreditatsiyalangan bosh davolash-profilaktika muassasasiga yetkazilib, u yerda unga ixtisoslashtirilgan ambulator yoki statsionar tibbiy yordam ko'rsatiladi (tashxislash, davolash). Barcha tibbiy xizmat xolatlari albatta ro'yhatga olinadi. Sport musobaqalari davomida O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tasdiqlagan quyidagi birlamchi tibbiy xujjatlar yuritiladi:

- 067/u shakli: «Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport musobaqalarida ko'rsatilgan tibbiy yordamni ro'yhatga olish kitobi»;

- 068/u shakli: «Jismoniy tarbiya tadbirlarida tibbiy xizmat ko'rsatish kitobi»;

- 092/u shakli: «Sport jaroxati to'g'risida xabarnoma».

Barcha tibbiy yordam ko'rsatish xolatlari to'g'risida ma'lumot har kuni o'rnatilgan muddatda musobaqa bosh shifokoriga yetkaziladi, barcha shifoxonaga

yotqazish xolatlar to'g'risida esa darhol habar beriladi. Musobaqa tibbiy xizmati shifoxonaga yotqazilgan barcha sportchilar salomatligining ahvolini to'lar shifoxonadan chiqib ketmagunicha kuzatadi. Musobaqa tibbiy ta'minoti ustidan barcha shikoyatlar yozma ravishda musobaqa bosh shifokoriga beriladi.

Kasallanish va jaroxatlanishning oldini olish

1. Tashkiliy qo'mita tomonidan musobaqa boshlanishidan kamida 15 daqiqa oldin ob-havo va sport inshootidagi ichki mikroklimat to'g'risida ma'lumot beriladi.

2. Tibbiy punktlar joylashgan joylari to'g'risida ma'lumot beriladi.

3. Musobaqa davomida tibbiy ta'minot bo'yicha ta'lim seminarlari o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazishni man etish

Musobaqa boshlanishidan avval bosh shifokor musobaqa o'tkazishga to'sqinlik qilayotgan vujudga kelgan sharoitlar to'g'risida ma'lumotni sportchilar, jamoalar vakillari va rasmiylarga yetkazadi. Musobaqa bosh shifokori musobaqa bosh hakamiga mazkur musobaqaning o'tkazish sanasi ko'chirish yoki uni man etish to'g'risida tavsiya berishi mumkin.

3. *Yakuniy bosqichda* hisobot tuzilib, u musobaqa bosh hakami, xududiy sog'liqni saqlash boshqaruv organi va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligiga (xududiy musobaqa yakunida – xududiy vrachlik-jismoniy tarbiya dispanseri bosh shifokoriga) taqdim etiladi. Hisobotga ishtirokchi sportchilar va jamoalar, musobaqa o'tkazish joylari, meteorologiya sharoitlari, tibbiy yordam olish uchun murojaatlar soni, shifoxonaga yotqazilganlar va ularning sabablari, ko'rsatilgan tibbiy yordam turlari va samarasi to'g'risida ma'lumotlar kiritiladi. Bajirilgan ish taxlil qilinadi. Tegishli tavsiyalar beriladi, e'tirozlar bildiriladi. Hisobot musobaqa bosh shifokori va bosh hakami tomonidan imzolanadi.

Hisobot musobaqa bosh hakamiga, musobaqani tashkilotchi-mamlakatining sog'liqni saqlash sohasidagi davlat boshqaruvi ijroiya organi hamda sport tibbiyoti markaziga taqdim etiladi.

Jadval 2

Musobaqa bosh shifokorining yakuniy hisobot shakli**(N.Tursunov, 2016)**

Sport musobaqasining nomi		_____		
Sport musobaqasining o'tkazish joyi		_____		
Sport musobaqasining o'tkazish sanasi		__ . __ . 20__ y. dan __ . __ . 20__ y. gacha		
Musobaqa ishtirokchilarining soni	_____, ulardan sportchilar _____, ulardan	Ayollar	_____	
		Erkaklar	_____	
Musobaqa o'tkazish joylari va sharoitlarining xarakteristikasi	_____ _____ _____			
Tibbiy yordam olish uchun murojaatlar soni	_____, ulardan sportchilar _____, ulardan	Ayollar	_____	
		Erkaklar	_____	
Shifoxonaga yotqazilganlar soni	_____, ulardan sportchilar _____, ulardan	Ayollar	_____	
		Erkaklar	_____	
Shifoxonaga yotqazish sabablari	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____			
Ko'rsatilgan tibbiy yordam turi	Statsionar sharoitida _____, jumladan:			
	Terapiya _____	Xirurgiya _____	Reanimatsiya _____	Boshqa _____
	Ambulator sharoitida _____, jumladan:			
	Musobaqa o'tkazish joyida _____	Sport ob'ekti tibbiy punktida _____	Tez tibbiy yordam tomonidan _____	Statsionar sharoitida _____

Bajarilgan ishlar natijalari va tahlili	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Musobaqa bosh shifokorining xulosasi (kamchiliklar ko'rsatilgan va tegishli takliflar berilgan xolda)	_____ _____ _____ _____ _____
Hisobot tuzilgan sana ____ . ____ . 20__ y.	Musobaqa bosh shifokorining F.I.Sh. _____ Imzosi _____ Musobaqa bosh hakamining F.I.Sh. _____ Imzosi _____

Nazorat savollari

1. Nogiron sportchini munosib sport guruhiga taqsimlamaslik nimaga olib kelishi mumkin?
2. Qaysi turdagi nogiron shaxslar nogironlar sporti bilan shug'ullana oladi?
3. Nogironlar sporti – bu?
4. Nogironlar sportida yirik sport musobaqalari.
5. Yozgi va qishki paralimpiya o'yinlari odatda qaerda va qachon o'tkaziladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. З.Ю.Газиева, Н.Б.Турсунов. Спорт тиббиёти. / Жисмоний тарбия ва тиббиёт йўналишидаги олий таълим муассасалари талабалари, магистрлари ва профессор-ўқитувчилари учун дарслик. – Тошкент: Авто-Нашр. – 2020 й. – 528 б.
2. Г.Касимова, Н.Турсунов, С.Ступек, К.Хейнсген, Я.Мажернил. Спортс медисине анд ҳйгиене оф тхе пҳйсисал султуре. / Елестронис мануал.

– Интернационал со-аутхорс групп (Казакхстан, Узбекистан, Сзеч, Германй, Словак). – 2018. – 320 п.

3. Э.Н.Безуглов, Е.Е.Ачкасов. Основы антидопингового обеспечения в спорте. / учебное пособие. – Москва: Спорт и человек. – 2019 г. – 287 с.

4. Спортивная медицина. Национальное руководство. / под ред. С.П.Миронова, Б.А.Поляева, Г.А.Макаровой. – Москва: Гэотар-Медиа. – 2012 г. – 1182 с.

5. Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. [Текст]: дис... докт. мед. наук: 14.03.11: защищена 22.01.14: утв. 15.07.14 /Стаценко Евгений Александрович. – М., 2014. - 215 с. - Библиогр.: с. 202-213. - 04200201565.

Internet-resurslari

6. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
7. www.libsport.org – Sport ensiklopediyasi portali.
8. www.sportmed.ru – Sport tibbiyoti portali.
9. www.uznada.uz – O‘zbekiston Milliy antidoping agentligi rasmiy sayti.
10. www.wada-ama.org – Butunjahon antidoping agentligi rasmiy sayti.

2-MAVZU. YUNESKO TASHKILOTINING SPORTDA DOPINGGA QARSHI KURASH HALQARO KONVENSIYASI. BUTUNJAHON ANTIDOPING KODEKSI VA SOHAGA OID BOSHQA ME'YORIY-HUQUQIY XUJJATLAR (2 soat)

Reja:

2.1. Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi, uning mazmuni va mohiyati. Konvensiyaning sportda tutgan o'rni.

2.2. Sportda doping qo'llashning qisqacha tarixi, uning turlari, sportchi organizmiga ko'rsatadigan asosiy ta'sirlari.

Tayanch tushunchalar: *YuNeSKO Xalqaro Konvensiyasi, Butunjahon antidoping kodeksi, xalqaro standartlar, doping, taqiqlangan preparatlar, moddalar va uslublari, antidoping qoidabuzarliklari, gen dopingi.*

2.1. Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi, uning mazmuni va mohiyati. Konvensiyaning sportda tutgan o'rni

2005 yil 19 oktyabrda qabul qilingan.

O'zbekiston Respublikasi Konvensiyaga 2010 yil 27 dekabrda qo'shilgan

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 03.01.2018 yildagi «O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi xuzuridagi Milliy antidoping agentligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» gi PQ-3457 hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 23.02.2018 yildagi «O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Milliy antidoping agentligi to'g'risidagi Nizomni tasdiqlash haqida» gi VMQ-141-sonli qarorlari UzNADA Milliy antidoping agentligining faoliyati tartibga solingan.

Jahon miqyosida dopingga qarshi kurash masalasi Sportda dopingga qarshi kurash bo'yicha Xalqaro konvensiya orqali tartibga solingan. Quyida mazkur xujjatning qisqartirilgan nus'hasi keltirilgan:

Ta'lim, fan va madaniyat masalalari bo'yicha Birlashgan Millatlar Tashkilotining (keyingi o'rinlarda – YuNeSKO) Bosh konferensiyasi 2005 yil 3-21 oktyabr kunlari Parij shahrida bo'lib o'tgan o'zining 33-chi sessiyasida, inson huquqlariga oid xalqaro xujjatlar talablarini inobatga olib, Birlashgan Millatlar

Tashkiloti Bosh assambleyasi tomonidan 2003 yil 3 noyabrda qabul qilingan va sportni tarbiya, salomatlik, rivojlanish va tinchlikni mustahkamlovchi vosita sifatida qabul qilgan 58/5-sonli rezolyusiyasiga, jumladan, uning 7-chi bandiga ko'ra,



1-rasm. YuNeSKO anjumanlar zali

Sport sog'liqni saqlashda, ma'naviy, madaniy va jismoniy tarbiyada, shuningdek, xalqaro hamkorlik va tinchlikni mustahkamlashda muhim o'rin egallashi lozimligini tushunib,

Sportda dopingdan butkul qutulishga yo'naltirilgan xalqaro hamkorlikni muvofiqlashtirish va qo'llab quvvatlash lozimligini ta'kidlab,

Sportchilar tomonidan sportda dopingdan foydalanishiga va buning natijasida ularning salomatligiga salbiy oqibatlar vujudga kelishiga, adolatli o'yin tamoyiliga putur yetishiga, hamda sportda firibgarlikni yo'q qilish lozimligini bilib,

Dopingni qo'llash YuNeSKO Xalqaro jismoniy tarbiya va sport xartiyasi va Olimpiya xartiyasida ko'rsatilgan etik tamoyillar va tarbiyaviy qadr-qimmatlarga xavf solishini anglab,

yevropa Kengashi doirasida qabul qilingan dopingga qarshi kurash Konvensiya va unga ilova qilingan Qo'shimcha bayonnoma ommaviy xalqaro huquq instrumenti bo'lib, barcha davlatlarning dopingga qarshi kurash sohasidagi siyosati va davlatlararo hamkorligi ularga asoslanganligini eslatib o'tib,

YuNeSKO tomonidan tashkil etilgan jismoniy tarbiya va sport masalalari bo'yicha mas'ul vazirlar va rahbar xodimlarning ikkinchi (Moskva, 1988), uchinchi (Punta-del-Este, 1999) va to'rtinchi (Afina, 2004) xalqaro anjumanlarida hamda YuNeSKO 32-chi Bosh anjumanida (32 S/9-sonli rezolyusiya, 2003) dopingga qarshi kurashga oid qabul qilingan tavsiyalarga xavola qilib,

Butunjahon antidoping agentligi tomonidan 2003 yil 5 mart kuni Kopengagen shahrida qabul qilingan Butunjahon antidoping kodeksini hamda Kopengagen sportda dopingga qarshi kurash deklaratsiyasini hisobga olib,

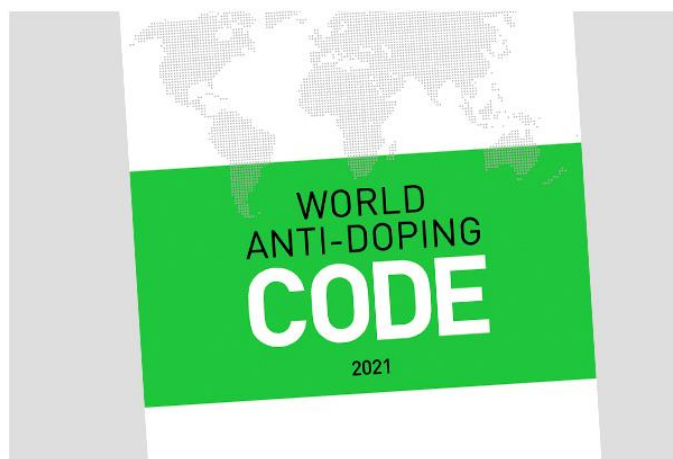
yetakchi sportchilarning yoshlarga o'rnak sifatida bo'lgan ta'sirini ham inobatga olib,

Dopingni aniqlash maqsadida doimiy ravishda ilmiy tekshirish ishlarini olib borish lozimligini tushunib, Sportchilar, ularga ko'maklashuvchi personal va umuman jamiyatni sportda dopingni oldini olish masalasiga oid doimiy targ'ibot-tashviqotning muhimligini hisobga olib,

Ishtirokchi davlatlarda antidoping dasturlarini olib borish uchun yildan yilga zarur potensialni ko'paytirib borish kerakligini ta'kidlab,

Davlat organlari va sport bo'yicha mas'ul tashkilotlar sportda dopingni oldini olish va unga qarshi kurash sohasida biri birini to'ldiruvchi vazifalarini bajarishi shartligini, xususan, adolatli musobaqa va ishtirokchilarning salomatligini muhofaza qilish tamoyiliga rioya qilishi ko'rsatilganini hisobga olib,

Mazkur Konvensiyani 2005 yil 19 oktyabr kuni qabul qildi.



2-rasm. Butunjahon antidoping kodeksi

I. Qo'llash sohalari

1 modda — Konvensiya maqsadi

Mazkur Konvensiyaning maqsadi davlatlarda sportda dopingning oldini olish va unga qarshi kurash olib borishni muvofiqilashtirishdan iborat.

2 modda — Tushunchalar

3. «Antidoping qoidasini buzish» – bu sportda quyidagi bir yoki bir nechta qoidabuzarliklardir:

a) sportchi organizmidan olingan sinamada taqiqlangan modda yoki uning metaboliti yoki uning markeri mavjudligi;

b) taqiqlangan modda yoki taqiqlangan uslubdan foydalanish yoki foydalanishga urinish;

s) antidoping qoidalariga ko'ra tegishli habarnoma olgandan keyin uzrli sababsiz sinama topshirish uchun kelishdan bosh tortish yoki kelmaslik yoki har qanday boshqa yo'l bilan sinama topshirishdan bo'yin tovlash;

d) musobaqadan tashqari davrda sportchining belgilangan joy va vaqtda mavjudligiga tegishli talablarning buzilishi, shu jumladan talab etilgan ma'lumotni taqdim etmaslik yoki test topshirishga kelmaslik;

ye) doping nazoratining turli bosqichlarida falsifikatsiya qilish yoki falsifikatsiya qilishga urinish;

f) taqiqlangan modda yoki uslubga ega bo'lish;

g) har qanday taqiqlangan modda yoki uslubni tarqatish;

h) sportchi organizmiga taqiqlangan moddani yuborish yoki yuborishga urinish yoki unga nisbatan taqiqlangan uslubni qo'llashga urinish, yoki antidoping qoidasini buzishga ko'maklashish, qo'llab quvvatlash, hamkorlik qilish, davvat qilish, yashirish yoki sherikchilik qilish.

3 modda — Konvensiya maqsadlariga yetishish vositalari

Konvensiya maqsadlariga yetishish uchun ishtirokchi davlatlar quyidagi majburiyatlarni o'z zimmalariga oladi:

a) Kodeks tamoyillariga muvofiq milliy va xalqaro darajali choralarni ishlab chiqish va qabul qilish;

4 modda — Konvensiyaning Kodeks bilan bog'liqligi

1. Milliy va xalqaro darajada sportda dopingga qarshi kurash xarakatlarni muvofiqlashtirish maqsadida barcha ishtirokchi davlatlar Konvensiyaning 5-moddasida ko'zda tutilgan choralarni ko'rish uchun asos sifatida Kodeks tamoyillariga qat'iy rioya etishni o'z zimmalariga oladilar.

5 modda — Konvensiya vazifalarini bajarish choralari

Mazkur Konvensiya talablarini bajarishda har bir ishtirokchi davlat tegishli choralar ko'rish majburiyatini zimmasiga oladi. Majburiyatlar qonunchilik, me'yoriy tartibga solish, siyosat yoki ma'muriy amaliyot sohasidagi taalluqli choralarni o'z ichiga olishi mumkin.

6 modda — Boshqa xalqaro xujjatlar bilan mutanosiblik

Mazkur Konvensiya ishtirokchi davlatlarning boshqa ilgari imzolangan shartnomalarga binoan kelib chiqadigan huquq va majburiyatlarini o'zgartirmaydi, ular mazkur Konvensiya maqsadi va vazifalariga qarshi bo'lmagan taqdirda.

II. Milliy darajada dopingga qarshi kurash

7 modda — Davlat ichida muvofiqlashtirish

Ishtirokchi davlatlar mazkur Konvensiyani, jumladan davlat ichida xarakatlarni muvofiqlashtirish orqali yuritilishini ta'minlaydi. Konvensiyaga oid majburiyatlarni bajarish uchun ishtirokchi davlatlar antidoping tashkilotlari hamda sport muassasa va tashkilotlaridan foydalanishi mumkin.

8 modda — Taqiqlangan modda va uslublarning mavjudligini va ularni sportda qo'llanilishini cheklash

1. Ishtirokchi davlatlar taqiqlangan modda vva uslublarning mavjudligini va ularni sportda qo'llanilishini cheklashga qaratilgan choralar ko'radilar. Bularga sportchilar o'rtasida ularni tarqatish, ishlab chiqarish, tashish, olib kirish, taqsimlash va sotishga qarshi choralar kiradi.

9 modda — Sportchining yordamchi personaliga qaratilgan choralar

Ishtirokchi davlatlar o'zlari yoki tegishli sport yoki antidoping tashkilotlari orqali antidoping qoidabuzarliklari uchun sportchining yordamchi personalini jazolash, sanksiyalar qo'llash tartibini ishlab chiqadi va qo'llaydi.

10 modda — Ozuqaviy qo'shimchalar

Ishtirokchi davlatlar ozuqaviy qo'shimchalar ishlab chiqaruvchilar va tarqatuvchilar tomonidan ularni tarqatish va taqsimlashning ilg'or tajribalarini, jumladan, ozuqaviy qo'shimchalarning kimyoviy tarkibi va sifat kafolati to'g'risida ma'lumot taqdim etish kabilarni tadbiiq etishlariga ko'maklashishadi.

11 modda — Moliyaviy choralar

Ishtirokchi davlatlar:

a) milliy testlash dasturini amalga oshirish uchun antidoping tashkilotlariga davlat byudjetidan yetarli va tegishli mablag'lar ajratadi;

b) antidoping qoidabuzarligi uchun chetlatilgan sportchi yoki sportchining yordamchi personaliga moliyaviy ko'mak berishni to'xtatib turish borasida choralar ko'radi;

s) Kodeks yoki xarakatdagi boshqa antidoping qoidalari talablariga rioya etmayotgan sport yoki antidoping tashkilotiga moliyaviy va boshqa ko'makni qisman yoki to'liq to'xtatib turish borasida choralar ko'radi.

12 modda — Doping nazoratini qo'llab quvvatlash chorolari

Ishtirokchi davlatlar:

a) Kodeksga muvofiq sport va antidoping tashkilotlari tomonidan doping nazoratini o'tkazilishini qshllab quvvatlaydi va ko'maklashadi;

III. Xalqaro hamkorlik

13 modda — Antidoping va sport tashkilotlari o'rtasida hamkorlik

Mazkur Konvensiya maqsadlariga xalqaro darajada erishish uchun ishtirokchi davlatlar ularning hamda boshqa ishtirokchi davlatlarning antidoping tashkilotlari, davlat organlari va sport tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikni qo'llab quvvatlaydilar.

14 modda — Butunjahon antidoping agentligi missiyasini qo'llab quvvatlash

Ishtirokchi davlatlar Butunjahon antidoping agentligining halqaro dopingga qarshi kurash borasidagi missiyasini qo'llab quvvatlash bo'yicha majburiyatni o'z zimmlaraga oladilar.

15 modda — Butunjahon antidoping agentligini teng ulushli moliyalashtirish

Ishtirokchi davlatlar Butunjahon antidoping agentligining tasdiqlangan asosiy yillik byudjetini davlat organlari va olimpiya xarakati tomonidan teng ulushli moliyalashtirish tamoyiliga rioya qilishadi.

16 modda — Doping nazorati sohasida xalqaro hamkorlik

Sportda dopingga qarshi kurash choralari faqatgina sportchilarga oldindan habar bermasdan turib ularni testlash va sinamalarni taxlil qilish uchun o'z vaqtida laboratoriyalarga yetkazish orqali samarali bo'lishini tan olgan xolda ishtirokchi davlatlar davlatichi qonunchiligi va huquqiy jarayonlardan kelib chiqib quyidagilarni bajaradilar:

a) ... Butunjahon antidoping agentligi va antidoping tashkilotlariga davlat hududida va davlat xududidan tashqarida musobaqa va musobaqadan tashqari doping nazoratini o'tkazishda hamkorlik qiladi;

b) doping nazorati tadbirlarini o'tkazish davomida doping nazorati guruhlarini kechiktirib bo'lmaydigan tartibda chegaralararo xarakatlanishini ta'minlaydi;

s) sinamalarni chegeradan o'tkazishda ularni xavfsizligi va saqlanganligini ta'minlash yuzasidan hamkorlik qiladi;

d) doping nazorati tadbirlarini xalqaro muvofiqlashtirishni ta'minlashda yordam ko'rsatadi va bu maqsadlarda Butunjahon antidoping agentligi bilan hamkorlik qiladi;

ye) o'zining va boshqa ishtirokchi davlatlarda joylashgan doping nazorati laboratoriyalari bilan hamkorlikni rivojlantiradi...;

f) Kodeksga muvofiq tayinlangan antidoping tashkilotlari o'rtasida o'zaro testlash to'g'risida kelishuvlarga kelish va ularni amalga oshirishga yordam beradi;

g) Doping nazorati jarayonlari va testdan keyingi jarayonlar, shu jumladan Kodeksga muvofiq qabul qilingan sport sanksiyalarini o'zaro asosda tan oladi.

17 modda — Ko'ngilli jamg'arma

1. «Sportda dopingni bartaraf qilish» jamg'armasi ta'xis etiladi, u keyingi o'rinlarda «Ko'ngilli jamg'arma» deb yuritiladi. Ko'ngilli jamg'arma YuNeSKO mablag'lari to'g'risidagi Nizomga asosan jalb etiladigan maqsadli mablag'lar

hisobidan tashkil etiladi. Ishtirokchi davlatlar va boshqa ishtirokchilarning barcha badallari ko'ngilli xarakterga ega.

2. Ko'ngilli jamg'arma mablag'lari quyidagilardan tashkil topadi:

a) ishtirokchi davlatlar badallari;

b) badallar, hayriyalar va vasiyat qilingan mulklar bo'lib, ular quyidagilar tomonidan taqdim etilishi mumkin:

I) boshqa davlatlar tomonidan;

II) BMT tizimi tashkilotlari va dasturlari, masalan BMT Rivojlantirish dasturi doirasida hamda boshqa xalqaro tashkilotlar tomonidan;

III) davlat yoki xususiy tashkilotlar va jismoniy shaxslar tomonidan;

s) Ko'ngilli jamg'arma hisobiga o'tkazilgan turli foizlar;

d) Ko'ngilli jamg'arma foydasiga o'tkazilgan tadbirlar va xayriyalarni yig'ish jarayonida olingan mablag'lar;

ye) Ko'ngilli jamg'arma to'g'risidagi Nizomda belgilangan boshqa mablag'lar.

3. Ishtirokchi davlatlar tomonidan Ko'ngilli jamg'armaga o'tkazgan badal ularning Butunjahon antidoping agentligiga o'tkazadigan badalining o'rnini bosuvchi sifatida ko'rilmaydi.

18 modda — Ko'ngilli jamg'arma mablag'laridan foydalanish va ularni boshqarish

Ko'ngilli jamg'arma mablag'larini Tomonlar Anjumani tasdiqlangan tadbirlarni, xususan, ishtirokchi davlatlarga mazkur Konvensiya talablariga muvofiq antidoping dasturlarini ishlab chiqish va joriy etish hamda mazkur Konvensiya talablarini bajarishga yo'naltirilgan xarajatlarni qoplash uchun ajratadi. Ko'ngilli jamg'armaga badallar hyech qanday siyosiy, iqtisodiy yoki boshqa shartlar bilan berilmaydi.

IV. Ta'lim va tayyorlash

19 modda — Ta'lim va tayyorlashning umumiy tamoyillari

1. Ishtirokchi davlatlar o'z mablag'lari doirasida dopingga qarshi kurash masalalari bo'yicha ta'lim va tayyorlash dasturlarini ishlab chiqish, qo'llab

quvvatlash yoki joriy etish majburiyatini oladilar. Umumlashtirgan xolda sport axli uchun bu dasturlar quyidagi muammolar bo'yicha yangilangan va aniq ma'lumotlarni berib borishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- a) doping orqali sportning ma'naviy qadriyatlariga ko'rsatilayotgan ziyon;
- b) salomatlikka nisbatan doping iste'mol qilishning oqibatlari.

2. Sportchilar va sportchilarning yordamchi personalini uchun bu dasturlar, ayniqsa tayyorlashning boshlang'ich bosqichida, quyidagi muammolar bo'yicha yangilangan va aniq ma'lumotlarni berib borishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim:

- a) doping nazorati jarayonlari;
- b) dopingga qarshi kurash borasida sportchilar huquqi va majburiyatlari, jumladan, Kodeks hamda tegishli sport va antidoping tashkilotlarining antidoping siyosati, antidoping qoidabuzarliklar oqibatlari to'g'risida ma'lumot;
- s) taqiqlangan modda va uslublar ro'yhati, taqiqlangan moddalarni terapevtik qo'llashga ruhsat;
- d) ozuqaviy qo'shimchalar.

20 modda — Kasbiy xulq kodeksi

Ishtirokchi davlatlar tegishli vakolatli kasbiy assotsiatsiyalar va idoralar tomonidan Kodeksga muvofiq dopingga qarshi kurashga taalluqli xulq kodekslari va amaliyotlarini ishlab chiqishi va tatbiq etishlarini muvofiqlashtirishadi.

21 modda — Sportchilar va sportchilarning yordamchi personalini jalb etish

Ishtirokchi davlatlar o'z mablag'lari doirasida sportchilar va sportchilarning yordamchi personalini sport va boshqa tegishli tashkilotlarining antidoping faoliyatida faol ishtirokini qo'llab quvvatlaydi va faol ishtirokiga undaydi.

22 modda — Sport tashkilotlari va dopingga qarshi kurash masalalari bo'yicha doimiy asosda ta'lim va tayyorlash

Ishtirokchi davlatlar sport va antidoping tashkilotlari tomonidan 19-moddada ko'rsatilgan masalalar bo'yicha sportchilar va sportchilarning yordamchi personalini o'qitish va tayyorlash dasturlarini doimiy asosda tatbiq etishlariga ko'maklashadi.

23 modda — Ta'lim va tayyorlash sohasida hamkorlik

Ishtirokchi davlatlar zarur xollarda o'zaro va tegishli tashkilotlar bilan antidoping dasturlarini samarali joriy etish masalalari bo'yicha ma'lumot, mutaxassislar va tajriba almashishda hamkorlik qilishadi.

V. Tadqiqotlar

24 modda — Dopingga qarshi kurash masalalari bo'yicha tadqiqotlar o'tkazishni qo'llab quvvatlash

Ishtirokchi davlatlar o'z mablag'lari doirasida sport va boshqa tashkilotlar bilan birgalikda quyidagi masalalar bo'yicha antidoping tadqiqotlarni o'tkazishda hamkorlik qilishadi va ko'maklashishadi:

- a) doping iste'mol qilishning oldini olish va aniqlash usullari, xulqiy va ijtimoiy omillar hamda doping iste'molining salomatlikka bo'lgan oqibatlari;
- b) sportchi salomatligiga ziyon yetkazmaydigan fiziologik va ruhiy tayyorgarlikning ilmiy asoslangan dasturlarini ishlab chiqish yo'llari va vositalari;
- s) ilmiy taraqqiyot maxsuli bo'lmish barcha yangi modda va uslublarni qo'llash.

25 modda — Antidoping tadqiqotlar xarakteri

24-moddada ko'rsatilgan antidoping tadqiqotlarni o'tkazishda ishtirokchi davlatlar quyidagilarni ta'minlaydi:

- a) xalqaro darajada tan olingan ma'naviy amaliyotga mvofiqligini;
- b) sportchilarga taqiqlangan modda va uslublarni qo'llashdan voz kechishni;

26 modda — Antidoping tadqiqotlar natijalaridan o'zaro foydalanish

Ishtirokchi davlatlar tegishli milliy qonunchilik va xalqaro huquq me'yorlariga rioya etgan xolda boshqa ishtirokchi davlatlar va Butunjahon antidoping agentligi bilan o'tkazilgan antidoping tadqiqotlar natijalari bilan almashishadi.

27 modda — Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar

Ishtirokchi davlatlar quyidagilarni qo'llab quvvatlashadi:

- a) Kodeks tamoyillariga muvofiq ilmiy va tibbiy xodimlar tomonidan sport sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borilishini;

b) Kodeks tamoyillariga muvofiq sport tashkilotlari va sportchilarning yordamchi personalini tomonidan sport sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borilishini.

VI. Konvensiya monitoringini olib borish

28 modda — Tomonlar Anjumani

1. Mazkur xujjat bilan Tomonlar Anjumani ta'sis etiladi. Tomonlar Anjumani mazkur Konvensiyaning oliy organi hisoblanadi.

2. Tomonlar Anjumanining navbatdagi sessiyalari qoida bo'yicha ikki yilda bir marta o'tkaziladi. Tomonlar Anjumani tegishli qaror qabul qilingan yoki ishtirokchi davlatlarning kamida uchdan bir qismi murojaat qilgan taqdirda navbatdan tashqari sessiyalar o'tkazishi mumkin.

3. Tomonlar Anjumanida har bir ishtirokchi davlat bitta ovozga ega.

4. Tomonlar Anjumani o'zining jarayon Qoidalarini tasdiqlaydi.

29 modda — Konsultativ tashkilot va Tomonlar Anjumani kuzatuvchilari

Butunjag'on antidoping agentligi Tomonlar Anjumaniga konsultativ tashkilot sifatida taklif qilinadi. Xalqaro olimpiya qo'mitasi, Xalqaro paralimpiya qo'mitasi, yevropa Kengashi hamda Xukumatlararo jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi (SIGePS) kuzatuvchilar sifatida taklif qilinadi. Tomonlar Anjumani boshqa tegishli tashkilotlarni kuzatuvchilar sifatida taklif qilish to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin.

30 modda — Tomonlar Anjumanining vazifalari

1. Mazkur Konvensiyaning boshqa bandlarida belgilanganlardan tashqari Tomonlar Anjumanining vazifalari quyidagilardan iborat:

a) mazkur Konvensiya maqsadlariga yetishda xamkorlik qilish;

b) Butunjahon antidoping agentligi bilan xamkorlik masalalarini muhokama qilish va Agentlikning asosiy yillik byudjetini moliyalashtirish mexanizmlarini o'rganish;

s) 18-moddaga muvofiq Ko'ngilli jamg'arma mablag'laridan foydalanish rejasini tasdiqlash;

d) 31-moddaga muvofiq ishtirokchi davlatlar hisobotlarini ko'rib chiqish;

ye) 31-moddaga muvofiq mazkur Konvensiya talablariga rioya etilishi monitoringining natijalarini doimiy asosda ko'rib chiqish;

f) mazkur Konvensiyaga o'zgartirish va qo'shimchalarni ko'rib chiqish va qabul qilish;

g) 34-moddaga muvofiq Butunjahon antidoping agentligi tomonidan qabul qilingan Taqiqlangan ro'yhat va aqiqlangan moddalarni terapevtik qo'llash uchun ruhsatnoma berish Standartiga o'zgartirish va qo'shimchalarni ko'rib chiqish;

h) mazkur Konvensiya doirasida ishtirokchi davlatlar va Butunjahon antidoping agentligi o'rtasidagi hamkorlik yo'nalishlari va mexanizmlarini aniqlash;

i) har sessiyada ko'rib chiqish maqsadida Kodeks talablariga rioya etilishi to'g'risida hisobotni taqdim etish haqida Butunjahon antidoping agentligiga murojaatnoma yuborish.

2. O'z vazifalarini bajarishda Tomonlar Anjumani boshqa xukumatlararo organlar bilan hamkorlik qilishi mumkin.

31 modda — Tomonlar Anjumaniga taqdim etiladigan ishtirokchi davlatlarning hisobotlari

Ishtirokchi davlatlar ikki yilda bir marta Tomonlar Anjumaniga Kotibiyat orqali YuNeSKOning rasmiy tillaridan birida mazkur Konvensiya talablarini bajarish bo'yicha ko'rilgan choralar to'g'risida tegishli ma'lumot beradilar.

32 modda — Tomonlar Anjumanining Kotibiyati

1. Tomonlar Anjumanining Kotibiyati YuNeSKO Bosh direktori tomonidan ta'minlanadi.

4. Kotibiyat Tomonlar Anjumaniga xujjatlarni va majlislarning kun tartibi loyihalarini tayyorlaydi hamda ularning qarorlarini bajarilishini ta'minlaydi.

33 modda — Konvensiyaga o'zgartirishlar va qo'shimchalar kiritish

1. Har bir ishtirokchi davlat YuNeSKO Bosh direktoriga yozma murojaat orqali mazkur Konvensiyaga o'zgartirish va qo'shimchalar yuzasidan taklif kiritishi mumkin. Bosh direktor bu murojaatni barcha ishtirokchi davlatlarga yuboradi. Agar murojaat yuborilganidan keyin olti oy davomida ishtirokchi

davlatlarning kamida yarmi rozilik bildirishsa, Bosh direktor bu takliflarni Tomonlar Anjumanining keyingi sessiyasiga ko'rib chiqish uchun kiritadi.

2. O'zgartirish va qo'shimchalar Tomonlar Anjumanida ishtirok etuvchi ishtirokchi davlatlarning uchdan ikki ko'pchilik ovozi bilan qabul qilinadi.

3. Mazkur Konvensiyaga o'zgartirish va qo'shimchalar qabul qilinganidan so'ng ular ishtirokchi davlatlarga ratifikatsiya qilish, qabul qilish, tasdiqlash yoki xujjatga qo'shilish uchun taqdim etiladi.



3-rasm. O'zbekiston Milliy antidoping agentligi bosh direktori N.Tursunov YuNeSKO tashkilotining Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyaga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish yuzasidan yakuniy muhokamasiga bag'ishlangan COCP VII sessiyada (Parij, 2019 y.)

34 modda — Konvensiya ilovalariga o'zgartirish va qo'shimchalarni qabul qilishning alohida tartibi

VII. Yakuniy xolatlar

35 modda — Federal yoki nountar konstitutsion tizimlar

36 modda — Ratifikatsiya qilish, qabul qilish, tasdiqlash yoki xujjatga qo'shilish

37 modda — Kuchga kirish

38 modda — Konvensiya kuchining tarqalishi

39 modda — Denonsatsiya

Har bir ishtirokchi davlat mazkur Konvensiyani denonsatsiya qilishi mumkin. Denonsatsiya to'g'risida yozma xujjat saqlash uchun YuNeSKO Bosh direktoriga topshiriladi. Denonsatsiya xujjat qabul qilingan kundan boshlab olti oylik muddatdan keyingi oyning birinchi kunidan kuchga kiradi.

40 modda — Depozitariy

41 modda — Ro'yhatga olish

BMT Nizomining 102-moddasiga binoan mazkur Konvensiya YuNeSKO Bosh direktorining so'roviga asosan BMT Kotibiyati tomonidan ro'yhatga olinadi.

42 modda — Bir hil kuchga ega matnlar

1. Mazkur Konvensiya va uning ilovalari ingliz, arab, ispan, xitoy, rus va fransuz tillarida tuzilgan bo'lib, olti matndan har biri bir hil kuchga ega.

2. Mazkur Konvensiyaga qo'shimchalar ingliz, arab, ispan, xitoy, rus va fransuz tillarida tuzilgan.

43 modda — Nojo'ya jumlar

Mazkur Konvensiyaning maqsadi va predmetiga mos kelmaydigan bironta nojo'ya jumladan foydalanishga yo'l qo'yilmaydi.

I Ilova — Taqiqlangan ro'yhat — Xalqaro standart

II Ilova — Terapevtik qo'llash uchun ruhsat berish bo'yicha Standart

1 Qo'shimcha — Butunjahon antidoping kodeksi

2 Qo'shimcha — Laboratoriyalar bo'yicha Xalqaro standart

3 Qo'shimcha — Testlash bo'yicha Xalqaro standart

Hozirgi vaqtda sportning eng og'riqli muammolaridan biri sportchilar tomonidan doping iste'mol qilinishidir. Bu masalani yechimini izlash ketidan boshqa hamrox muammolar zanjiri vujudga keladi: doping nazorati tizimini qanday takomillashtirish mumkin, qaysi preparatlar iste'molini taqiqlash lozim, antidoping qoidalarini buzgan sportchilarga nisbatan qanday choralar ko'rish kerak va h.k.

Ammo doping to'g'risida biz nimalarni bilamiz? Zamonaviy sportdagi xolatga boshqa tomondan nazar tashlasak, boshqa muhimroq masala ko'zga

ko'rina boshlaydi: sportda dopingni qo'llash bilan bog'liq turli mish-mishlarga barham berish va real xolatni o'rganish.

Ohirgi bir necha yil sport amaliyotiga go'yoki panatseyadek qabul qilinayotgan juda ko'p xajmda farmakologik preparatlarning kirib kelishi bilan xarakterlanadi. Bolalar va o'smirlarni tayyorlashdan boshlab to yuqori malakali professional sportchilarning mashg'ulotlarigacha maqsadga yo'naltirilgan va mashaqqatli mashg'ulotlar jarayonini turli tabletka va shpritsdagi dori vositalari bilan ikkinchi o'ringa surib qo'yish yoki umuman almashtirishga urinishlar ko'payib bormoqda. Go'yoki sportchilarni qisqa muddat ichida rekordlar darajasigacha olib chiqadigan «mo'jizakor» preparatlar izlanmoqda. Ohirgi 20 yil ichida sport natijalarining o'sishi organizmning fiziologik imkoniyatlarini chegara ko'rsatkichlariga olib kelib qo'ydi.

Qator shifokorlar va olimlarning doping muammosini yechimiga oid turli nuqtai nazarlari mavjud. Ularning bir qismining fikricha, sportchida doping iste'mol qilish yoki iste'mol qilmaslik borasida tanlash erkinligi bo'lishi lozim. Shu bilan birga u turli preparatlarning sog'lig'iga nisbatan xavfi to'g'risida puxta habardor qilingan bo'lishi zarur.

Boshqalar turli faollashtiruvchi preparatlarning iste'molini umuman taqiqlash va aybdorlarni qat'iy jazolash haqida fikr yuritmoqdalar. Ular sport tayyorlash dasturlarida dopingsiz ham rekord natijalariga erishish uchun xali foydalanilmagan zahiralarni mavjud deb hisoblashadi.

Murabbiy, shifokor va olimlar yordamida sportchilar turli stimulyatorlarni iste'mol qilish yaxshiroq sport tayyorgarlik xolatiga keltirishi mumkinligi, lekin shu bilan bir vaqtda organizmning o'ta zo'riqishini oldini olishga javobgar tabiiy fiziologik reaksiyalarni susaytirishini bilishsada, baribir yuqori natijalarga erishish maqsadida turli vositalarni qabul qilishgani haqida jaxon sporti tarixida ko'plab misollar keltirilgan. Faqatgina 1960-1967 yillar mobaynida dunyo bo'yicha sportda dopingni qo'llash bilan bog'liq 30 dan ortiq o'lim xolalari qayd etilgan. Bu vaziyat qachondan beri boshlangan?

Ko'p tadqiqotchilar 1986 yildagi Bordo – Parij velopoygasini esga solishadi. Unda ingliz velosportchi Linton birinchi bo'lib finish chizig'idan o'tib shu zahoti vafo etib yerga yiqilgan. Sportchining vafotiga u katta miqdorda giyohvand modda va alkogol iste'mol qilgani sabab bo'lgan. Ta'kidlashicha, aynan Linton dopingning birinchi qurboni bo'lgan. Shu bilan birga, 1879 yildayoq Buyuk Britaniyada bo'lib o'tgan xalqaro velopoyga davomida bir nechta ishtirokchilar dopingning oddiy turlaridan – kofein, alkogol, nitroglitserindan foydalanganliklarida qo'lga tushishgan.

Vaqt o'tishi bilan professional sportda turli dopinglarni qo'llash amaliyoti AQShda keng tarqaldi. Shu davrda amerikalik menejer Chik Langning bergan intervyusidagi bitta gapi butun jahonni aylanib chiqqan: "AQSh professional sport olamida turli doping va giyohvand moddalarni iste'mol qilinishi chin ma'noda milliy fojiga aylanib ulgurdi, chunki professional sportchilarning "Har qanaqa yo'l bilan g'alabaga erishish zarur!" shiori 80% xavaskor sportga kirib keldi".

Karakasda bo'lib o'tgan 1983 yilgi Panamerika o'yinlari sport olami uchun haqiqiy olamshumul voqyea bo'ldi. Unda bir yo'la 16 nafar amerikalik, chililik, puertorikalik, kolumbiyalik va kanadalik og'ir atletikachi, velopoygachi va yengil atletikachilar taqiqlangan preparatlarni qo'llagani uchun diskvalifikatsiya qilingan, 12 nafar AQShlik yengil atletikachilar esa musobaqada ishtirok etishni ulgurmasdan turib musobaqani tark etishgan.

Doping preparatlarni iste'mol qilish ijtimoiy nuqtai nazardan ham o'ta xavfli, chunki bu giyohvandlikning bir turi deb sanaladi. Rejali ravishda qarshi kurashish 1962 yildan boshlangan, unda bu muammo giyohvand moddalar bo'yicha BMT qo'mitasida muhokamaga qo'yilgan. 1967 yilda HOQ tibbiy qo'mitasi va 1971 yilda sobiq Ittifoqda yagona antidoping xizmati ta'sis etilgan.

Bugungi kunda dopingga qarshi kurashning eng samarali omili etib musobaqadan tashqari davr va to'satdan doping nazoratini o'tkazish amaliyotini takomillashtirish hisoblanadi. Har bir sportchining doping sinamasi 2 qismga bo'linadi: A va V. A-sinamasi dastlab o'rganilib, unda taqiqlangan moddalar

mavjudligi tekshiriladi. Ijobiy natija aniqlangan taqdirda ikkinchi (V) sinama tekshirilishi uchun sportchi yoki uning ishonchli vakillari guvohligida ochiladi.

2.2. Sportda doping qo'llashning qisqacha tarixi, uning turlari, sportchi organizmiga ko'rsatadigan asosiy ta'sirlari

Tarixchilar doping olimpiya o'yinlariga asos solingan kundan boshlab, m.a. 776 yildan boshlangan deb taxmin qilishadi. O'yinlar tashkilotchilari qo'ziqorin, turli o'tlar va vinodan tayyorlangan gallyusinogen va og'riqni qoldiruvchi damlamalarni iste'mol qilishgan. Bugun ular taqiqlangan bo'lardi, lekin qadimda ham, 1896 yilda Olimpiya o'yinlari tiklanganidan keyin ham sportchilar g'olib bo'lishi uchun turli vositalar qabul qilishlari man etilmagan.

1896 yilgi birinchi zamonaviy Olimpiya o'yinlariga kelib sportchilar kodeindan boshlab to strixningacha bo'lgan farmakologik ko'mak uchun keng arsenaliga ega bo'lishgan.

Doping iste'molining yorqin misoli sifatida amerikalik marafonchi Tom Xiksning taqdirini ko'rsatsa bo'ladi. 1904 yilda Sent-Luis shahrida bo'lib o'tgan musobaqada Xiks raqiblaridan bir necha kilometr oldinga oshib ketgan. 20 kilometrdan ortiq masofa qolganida u xushini yo'qotgan. Murabbiylar marafonchiga qandaydir maxfiy preparat berishgach, Xiks o'rnidan turib yana yugurib ketgan. Ammo bir necha kilometrdan so'ng u yana yiqilgan. Unga yana preparat berilgan, sportchi yana o'rnidan turib, poygani muvaffaqiyatli yakunlab, oltin medalni qo'lga kiritgan. Keyinchalik Xiks tarkibida strixnin faollashtiruvchi moddasi mavjud ichimlikdan foydalanganligi aniqlangan.

1932 yilga kelib sprinterlar nitroglitserindan foydalanib, yurak tomirlarini kengaytirishga urinishgan. Keyinchalik o'xshash tadqiqotlar benzidrin moddasi bilan amalga oshirilgan. Lekin zamonaviy doping davri 1935 yili in'eksion testosteron kashf etilganidan keyin boshlangan deb hisoblash to'g'ri bo'ladi. Avval soldatlarda jizzakilikni oshirish uchun fashist shifokorlari tomonidan tavsiya etilgan modda keyinchalik u sportga 1936 yili Berlin Olimpiadasi davomida Germaniya olimpiya sportchilari bilan birga shahdam kirib keldi. Ungacha olimpiya chempionlari testosteronning og'iz orqali qabul qilinadigan shaklidan

foydalanishgan, lekin in'eksion testosteronning yaratilishi doping sohasida keskin burilish bo'lib, nemis sportchilari o'sha yili barcha oltin medallarini qo'lga kiritishgan.



4-rasm. Marafonchi Tom Xiks

1932 yilda sport bozoriga amfetaminlar kirib keldi. 1930-chi yillar va 1948 yilgi O'yinlarda sportchilar ularni xovuchlab iste'mol qilishgan. 1952 yili shorttrekchilar jamoasi shunchalik ko'p tabletkalarni qabul qilishganidan ularning barchasi xushidan ketib, shifoxonaga yotqizilgan. HOQ mazkur preparatlarning iste'moliga taqiq qo'ygani bilan bu masalani o'n yilliklar davomida sportchilar, murabbiylar va Olimpiada ishtirokchi davlatlar xukumatlari vijdoniga qo'yib bergan.

1940-chi yillarda steroidlar qo'llana boshladi. Gormonal steroidlar ta'siri natijasida 1952 yilgi Olimpiya o'yinlarida sovet og'ir atletikachilar jamoasi qo'lga kiritish mumkin bo'lgan barcha medallarga ega bo'lishgan.

1955 yili fiziolog Djon Sigler og'ir atletika bo'yicha AQSh terma jamoasi uchun anabolik xususiyatlari kuchaytirilgan sintetik testosteronning o'zgartirilgan molekulasini yaratdi. Bu birinchi sun'iy anabolik steroid – metandrostenolon edi ("Dianabol" savdo nomi).

Yaratilgan Dianabol tezda keng tarqalib og'ir atletikachi, futbolchi, yuguruvchi va o'yinli sport turlari sportchilari uchun shartsiz bo'lib qoldi. U

iste'mol qilinganida oqsil sintezi kuchayib og'ir mashg'ulotlardan keyin mushaklarni tiklashga ko'maklashardi. Sprinter va portlovchi kuch talab etuvchi sport turlarida u sportchining asab tizimini qo'zg'atib, mushaklarni quvvatliroq qisqarishiga olib kelardi.

NFL o'yinchilaridan birining so'ziga ko'ra, 1960-chi yillar boshida murabbiylar salat idishlarini dianabol bilan to'ldirib stolga qo'ysharkan. Sportchilar tabletkalarni xovuchlab olib non bilan yeyisharkan. Ular bu aralashmani "chempionlar nonushtasi" deb atasharkan.

1958 yili amerikalik farmatsevtik kompaniya anabolik steroidlarni ishlab chiqarishni yo'lga qo'ygan. Tez orada bu preparatlarning jiddiy nojo'ya ta'sirlari mavjudligi aniqlangan bo'lsada, ularni savdodan qaytarish kech bo'lgan, chunki ular sportchilar o'rtasida juda katta talabga ega bo'lgan.

1968 yili HOQ doping aniqlash uchun majburiy peshob taxlilini olish jarayonini amaliyotga joriy etdi.

Doping va uni guruhlariga tasniflash

HOQ Tibbiy qo'mitasining ta'rifiga ko'ra, sportchi organizmiga turli yo'llar bilan (in'eksiya, tabletkalar, nafas orqali va h.k.) yuborilgan, sun'iy ravishda ishchanlik va sport natijasini oshiradigan farmakologik preparatlar doping deb hisoblanadi. Bundan tashqari, xuddi shu maqsadlarda biologik suyuqliklarga turli ishlov berish ham dopingga kiradi. Hozirgi vaqtda doping vositalariga preparatlarning quyidagi guruhlari kiritilgan:

1. Faollashtiruvchilar (markaziy asab tizimi stimulyatorlari, simpatomimetiklar, analgetiklar).

2. Giyohvand moddalar (giyohvand analgetiklar).

3. Anabolik steroidlar va boshqa gormonal anaboliksimon vositalar.

4. Betablokatorlar.

5. Diuretiklar.

Doping uslublar:

1. Qon dopingi.

2. Biologik suyuqliklarga farmakologik, kimyoviy va mexanik ishlov berish (yashiruvchi moddalar, peshob sinamalariga aromatik birikmalarni qo'shish, kateterizatsiya, sinamalarni alishtirish va h.k.).

Samaradorligi nuftai nazaridan barcha dopinglar shartli ravishda 2 asosiy guruhga bo'linadi:

1. sportchining ishchanligi, ruhiy va jismoniy tonusini qisqa muddatga faollashtiruvchi bevosita musobaqa davrida iste'mol qilinadigan preparatlar;

2. mashg'ulotlar jarayonida sportchining mushak xajmini ko'paytirishi va maksimal jismoniy yuklamalarga moslashishi uchun uzoq davr mobaynida iste'mol qilinadigan preparatlar.

Birinchi guruhga markaziy asab tizimini qo'zg'atuvchi quyidagi vositalar kiradi:

a) ruhiyatni faollashtiruvchi vositalar (yoki psixomotor stimulyatorlar): fenamin, sentedrin, meridil, kofein, sidnokrab, sidnofen; ularga yaqin bo'lgan simpatomimetiklar: efedrin, izadrin, berotek, salbutamol; ayrim nootropalar: natriy oksibutirat, fenibut;

b) analeptiklar: korazol, kordiamin, bemegrid;

v) asosan orqa miyani faollashtiruvchi preparatlar: strixnin. Bu guruhga faollashtiruvchi yoki tinchlantiruvchi ta'sirga ega ayrim narkotik analgetiklar kiradi: kokain, morfin, promedol; omnopon, kodein, dionin, fentanil, estotsin, pentazotsin (fortral), tilidin, dipidolor va boshqalar. Bundan tashqari, qisqa muddatli biologik qo'zg'atuvchi ta'sirga bevosita musobaqadan oldin qon quyish orqali erishish mumkin (gemotransfuziya, "qon dopingi").

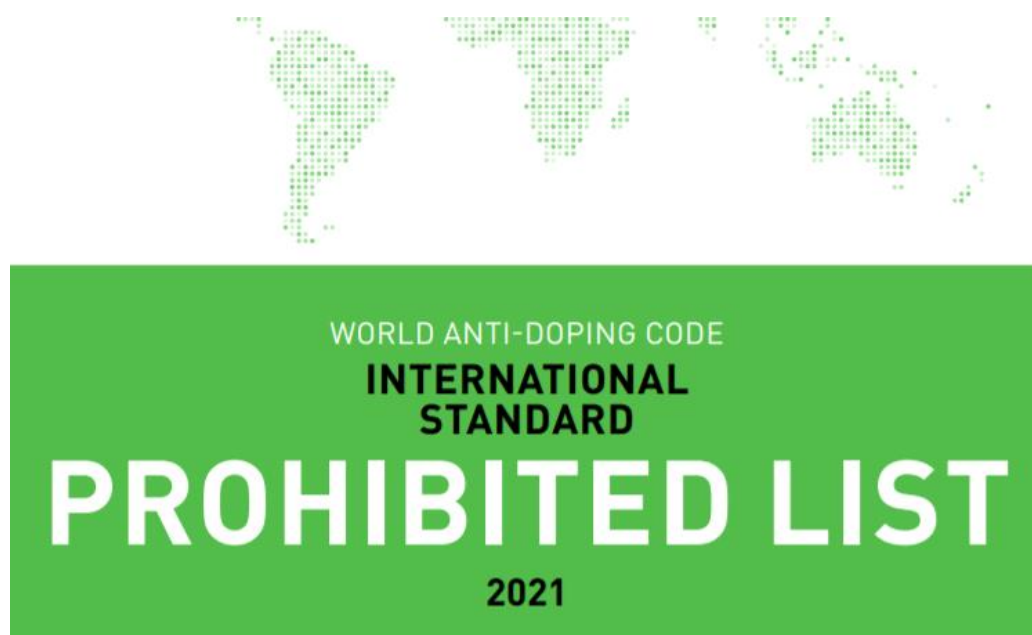
Doping vositalarining ikkinchi guruhiga anabolik steroidlar (AS) va boshqa gormonal anaboliksimon vositalar kiradi.

Bular qatorida quyidagi spetsifik dopinglar va taqiqlangan farmakologik vositalar mavjud:

a) mushak qaltirashini kamaytiruvchi va xarakatlar muvozanatini yaxshilovchi vositalar: beta-blokatorlar, alkogol;

b) vazn kamaytiruvchi, anabolik steroidlar va boshqa dopinglar parchalarini organizmdan chiqarilishini tezlashtiruvchi vositalar – turli diuretiklar (peshob xaydovchi vositalar);

v) doping nazoratiga tegishli maxsus tekshirishlar jarayonida anabolik steroidlar parchalarini yashiruvchi vositalar – probenetsid antibiotiki va boshqalar.



5-rasm. Taqiqlangan ro'yhat

Dopingning ta'sir ko'rsatish tamoyillari va uni iste'mol qilish oqibatlari

Doping (inglizcha "giyohvand bermoq") – jismoniy va emotsional imkoniyatlarni sun'iy oshirish maqsadida iste'mol qilinadigan biologik faol modda.

So'rovnomalar natijasiga ko'ra, deyarli 100% sportchilar dopinglar to'g'risida dastlabki ma'lumotni, shu jumladan ularni sport natijalariga ko'rsatadigan ta'sirini, doping turini tanlash, dozalash va qabul qilish tartibini mashg'ulot zalidagi sheriklaridan olisharkan. Natijada sportchilar aksariyatining ishonchi komilki, dopingsiz mushaklar xajmini ko'paytirish, sport natijalarini oshirish yo'lida muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi, shuning uchun ular doping iste'mol qilish liderlik uchun kurashning zarur omili sifatida ko'rishadi. Bu ma'lumotlarni ular yangi kelgan sportchilarga bajonidil ulashishadi; to'g'rida – yangi kelganlar buni eshitib va "ko'pni ko'rgan" sportchilarni ko'rib, ularga va

ularning doping nafaqat bezarar, balki kerak bo'lsa organizmga katta jismoniy va ruhiy yuklamalarni o'zlashtirishda "yordam ko'rsatadi" kabi gaplariga astoydil ishonishadi.

Sportda taqiqlangan moddalarning ro'yhati doimiy kengayib borib, hozirgi kunda 10 mingga yaqin moddalarni ichiga qamrab olgan.

HOQ Tibbiy qo'mitasi tomonidan 1988 yilda tasdiqlangan taqiqlangan farmakologik moddalarning rasmiy ro'yhati quyidagi asosiy sinflardan iborat:

- doping moddalar;
- faollashtiruvchi moddalar (markaziy asab tizimi stimulyatorlari, simpatomimetiklar, analeptiklar);
- giyohvand moddalar (giyohvand analgetiklar);
- anabolik steroidlar va boshqa gormonal anaboliksimon moddalar;
- doping uslublar (qon va peshobga turli ishlov berish uslublari);
- foydalanishi chegaralangan farmakologik vositalar;
- alkogol;
- maxalliy anestetiklar;
- koptikostepoidlar.

Ularning ayrimlariga batafsilroq to'xtalib o'tamiz.

Markaziy asab tizimi faollashtiruvchi stimulyatorlari: amfetamin, fenamin, kofein, efedpin, kopazol, kopdiamin va b.

Bu preparatlar guruhi ruhiy faoliyatni keskin faollashtirib, ruhiy va jismoniy charchoqni kamaytiradi. Ular iste'mol qilinganda lanjlik, uyquchanlik ketib, o'rni yaxshi kayfiyat, jismoniy va aqliy ishchanlik bosadi.

Hammasi durust, lekin yuqorida sanab o'tilgan ta'sirlardan tashqari mazkur preparatlar tabiiy zo'riqish tuyg'usini yashirib og'riq xissini susaytiradi – bu esa "svetoforning qizil rangida xarakatlanish" demakdir, chunki jiddiy jarohatlarni **o'z vaqtida aniqlash** juda qiyinlashadi. Undan tashqari, stimulyatorlarni iste'mol qilganda uyqu buzilishi, xaddidan tashqari qo'zg'aluvchanlik, tashvishlanish xissining oshib borishi, arterial qon bosimining ko'tarilishi, turli vegetativ

buzilishlar (yurak sohasidagi og'riqlar, puls miqdori oshishi, yurak ritmi buzilishi) paydo bo'ladi.

Shu guruhning eng ommabop preparatlarning biri kofein sanaladi. U, albatta, og'ir toksik ta'sir ko'rsatmaydi. Uning nojo'ya ta'siri katta dozalarni qabul qilganda namoyon bo'ladi (200-500 mg va undan yuqori). Solishtirish uchun: 180 ml eritiladigan kofe tarkibida 60-100 mg, 180 ml maydalangan kofe tarkibida esa 100-150mg kofein mavjud. Peshobda 15 ml/l dan ko'p miqdorda kofein aniqlansa, HOQ sportchini doping iste'mol qilganida ayblaydi, shu bilan birga 2 piyola (chashka) kofe ichilganda, peshobda kofein miqdorida 6 ml/l dan yuqoriga ko'tarilmaydi. Kofein katta dozada adashuvchi nervlar (n. vagus) markazlarini qo'zg'atish orqali markaziy asab tizimiga o'ta faollashtiruvchi (giperstimulyasiya) ta'sir ko'rsatib, asab tolalarining charchashiga, yurak faoliyatida turli buzilishlar paydo bo'lishiga (yurak sohasidagi og'riqlar, qon bosimining ko'tarilishi, pulsni tezlashishi) olib keladi. Shuningdek, oshqozon-ichak tizimida turli buzilishlar vujudga kelish ehtimoli mavjud: qabziyat, qayt qilish, najasni suyuqlashishi, ko'p miqdorda va tez-tez peshob ajralishi. Kofeinning toksik dozasi – 1 g, letal (o'limga olib keladigan) dozasi – 20 g ni tashkil etadi.

Yana bir ommabop preparat – efedrin va tarkibi bo'yicha unga yaqin bo'lgan kimyoviy moddalar (izadrin, berotek, salbutamol va b.)

Efedrin – efedra o'simligi turlaridan ajratib olinadigan alkaloid bo'lib, undan ruhiyatni faollashtiruvchi va nafas olishni yaxshilovchi (bronxlarni kengaytirish xususiyatiga ega bo'lgani sababli) vosita sifatida foydalaniladi. Lekin shiddatli va uzoq muddatli jismoniy yuklamalar fonida o'tkir zaharlanish belgilari kuzatila boshlaydi: o'ta qo'zg'aluvchanlik va jizzakilik, ko'z qorachiqklarining kattalashishi, arterial bosimining ko'tarilishi, pulsning tezlashishi. Bunday ta'sir 3-4 soat mobaynida saqlanib turib, keyinchalik keskin lanjlik, bo'shashish, "zaiflik", xafachan kayfiyat bilan almashadi, ishtahaning susayishi uzoq muddat saqlanib turadi, uyquga bo'lgan ehtiyoj yo'qoladi. Efedrin xuddi kofein singari yog'lar va mushak glikogenini sarflanishini kuchaytiradi – ularning "yog' yoquvchi" ta'siri

shunga asoslangan. In'eksiya orqali kiritilgan preparatning ta'sir ko'rsatish muddati 1-1.5 soat bo'lsa, og'iz orqali ichishda 3-4 soatni tashkil etadi.

Fenamin (amfetamin) – markaziy asab tizimiga o'ziga xos ta'sirga ega preparat. Chidamlilik va portlovchi kuchni oshiruvchi, charchoqni oluvchi vosita sifatida uxrat qozongan. Markaziy asab tizimida qo'zg'alish jarayonlarini kuchaytiradi, quvvat kupayishi va ishchanlik oshishi xissini uyg'otadi. Efedrindek maxalliy tomirlarni qisqartirib, arterial bosimni oshiradi, pulsni tezlashtiradi, natijada bosh aylanish, uyqu buzilishi, xalovatsizlik, keskin qo'zg'aluvchanlik, yurak sohasidagi og'riq bezovta qilishni boshlaydi. "Qayta zarba fenomeni" rivojlanadi – ya'ni preparatning ta'sir etish muddati tugagach umumiy lanjlik, "zaiflik", o'ta charchoqlik, depressiya xolati, shuningdek dispepsiya buzilishi (najas ajralishining buzilishi) kuzatiladi. Amfetamin ta'sirida modda almashinuvi jarayonining tezlashishi, quvvat zahiralarni ko'p miqdorda sarflanishi glikogen va yog'lar zahirasi favqulotda kamayishiga olib keladi. Toksik doza 15-30 mg, letal doza esa 400-500 mg ni tashkil etadi. Amfetamin jismoniy ish vaqtida organizm termoregulyasiyasini izidan chiqaradi, shu sababli uni iste'mol qilgan shaxslarda ko'pincha issig'i oshishi, yurak-qon tomir kollapsi, to'satdan o'lim xolati sodir bo'ladi.

Anabolik steroidlar testosteron va unga oid moddalarni ishlab chiqarish maqsadida 50-60 yillardan boshlab qo'llana boshlandi. Ungacha ko'plab o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida 1935 yili androgenlarning kastratsiya qilingan itlar organizmida azot muvozanatini ijobiy qilish orqali xayvonlarning tana vaznini oshirishi xususiyati aniqlangan edi.

Anabolik steroidlar va boshqa anaboliksimon gormonal vositalar quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi:

- androgenlar (erkaklar jinsiy gormonlari): testosteron, testenat, metilttestosteron va b.
- sintetik anabolik vositalar: metan, nerobol, vinstrol va b.
- somatotrop gormon (o'sish gormoni).
- gipofizar gonadotrop gormon (xorionik gonadotropin).

Steroidlar mushakka in'eksiya qilish yoki og'iz orqali tabletka shaklida iste'mol qilinadi. In'eksiya qilinganida modda bevosita qonga tushadi, tabletka esa avval oshqozon-ichak tizimidan jigarga, undan o'tib qonga so'riladi va qon tomirlari yordamida ko'plab steroid molekulalar butun tanaga tarqaladi.

Molekulalarning har biri maxsus oqsil molekulalar bilan birikadi. Lekin har bir organizmda bu oqsil molekulalarning soni turlicha bo'lib, ular genetik (tug'ma) omillarga bog'liq. Shu sababli ayrim shaxslar anaboliklarni xovuchlab iste'mol qilsa ham, samara deyarli bermaydi, boshqalarda esa aksincha, minimal dozalarning o'zida keskin "o'sish" surati kuzatiladi. Anabolik steroidlarning xavfli tomoni shundaki, steroid va oqsil molekulalar majmuaga birikib, xujayraning yadrosiga yo'l olib, DNK tuzilmasini o'zgartiradi. Buning oqibatida organizmda ko'plab biokimyoviy reaksiyalar kuchga kirishib, ularning asosiysi – o'zgargan RNK sintezining kuchayishi sababli organizmning funksional xolati o'zgaradi. Eng katta o'zgarishlar mushak to'qimalarida kuzatilib, ularda oqsil sintezi kuchayadi va shiddatli mashg'ulotlar bilan birgalikda bu jarayon mushak tolalarining ko'ndalang o'lchamida o'sishi bilan ifodalanadi.

Anabolik steroidlar kortizol retseptorlarini bloklashi natijasida organizmda ishlab chiqadigan kuchli katabolik gormon kortizolning faolligi yo'qolib mushak xujayrasida esa oqsil saqlanib qoladi. Anabolik steroidlar ta'sirida mushak xujayrasida kreatinfosfatning sintezi kuchayadi, bu modda ATF ni tiklashda muhim o'rin egallaydi. Ma'lumki, ATF – barcha mushak xarakatlarining asosi bo'lib, mushak xujayrasi har qanday ish bajarishi uchun "yoqilg'i" hisoblanadi. Anabolik steroidlar insulin ishlab chiqilishini ham kamaytiradi.

Anabolik steroidlarni iste'mol qilishda kuzatiladigan gipoglikemik effekt qondagi glyukozani glikogenga aylantiradigan oshqozonosti bezining maxsus beta-xujjayralar sonining ko'payishi bilan bog'liq. Bundan tashqari, anabolik steroidlar glyukozani xazm bo'lishini kuchaytirib, uni aminokislotalardan xosil bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Anabolik steroidlar iste'mol qilinganda yog'lar energetik modda almashuvida ko'p miqdorda ishtirok etishi tufayli yog'ning organizmdagi foiz ko'rsatkichi ham qisqaradi. Anabolik steroidlar organizmga "mo'jizakor" ta'sir

ko'rsatadi: steroid preparatlarni qabul qilgan sportchilarning ko'pi bo'g'imlar va paylarda og'riq qolganini, qonda xolesterin miqdori pasayganini, organizmning gipoksiyaga (kislorod yetishmovchiligi) chidamliligi ortganini (kislorodning o'zlashtirilishi kuchayishi va eritrotsilarda gemoglobin miqdori ko'payishi hisobiga) ta'kidlaydi. Anabolik steroidlar vena tomirlari bo'ylab qon aylanishini yaxshilaydi, xarakatdagi mushaklarga qon oqimini kuchaytiradi. Buni sportchilar mushaklarni "to'lib turishi" deb his etishadi. Anabolik steroidlar ta'sirida jarohatlar va og'ir mashg'ulotlardan keyin tiklanish vaqti qisqaradi. Shuningdek, mashg'ulotlar davomiyligi ham uzayadi: steroidlarni qo'llaganda bir kunda bir necha marta mashg'ulot qilish mumkin, nisbatan og'irroq yuklamalarni bajarish imkoniyati paydo bo'ladi, mashg'ulot qilish ishtiyoqi kuchayadi, turli og'riqlarga chidamlilik vujudga keladi. "Mushak xotirasi" mustahkamlanadi: nafaqat avvalgi mashg'ulot natijasini takrorlash, balki uni ancha yaxshilash yengillashadi.

Lekin bittagina "mayda-chuyda" narsa hammasini vayron qiladi: gap shundaki, anabolik steroidlar va preparatlarning oddiy davo dozalari bunday samara berolmaydi! Anabolik effektga yetish uchun preparatning dozasi 10-20, hatto 40 baravar oshirish lozim! Modda almashuvi kuchaygan sari preparatning transformatsiyasi tezlashib uning ta'sir kuchi kamayib boradi. Bu o'z navbatida doping dozasini doimiy ravishda ko'paytirib borishni talab qiladi va ko'plab asoratlarga sababchi bo'ladi. Ko'p sportchilar maksimal natijaga erishish maqsadida steroidlarni stacking-tartibda iste'ol qilishadi – preparatni qabul qilish kursi davomida steroidlar dozasini o'zgartirib borish va turli preparatlarni aralashtirib iste'mol qilish yoki anabolik steroidlarni boshqa moddalar guruhiga mansub preparatlar bilan qo'shib qabul qilish (birinchi navbatda – testostepon va diupetiklar bilan). Bunday sxemalardan foydalanish nojo'ya oqibatlarini undan ham jiddiylashtirib yuboradi. Suvda eruvchi preparatlar buyraklar orqali, yog'da eruvchilar esa (steroidlarning aksariyati) jigar orqali organizmdan ajralishi bois, nojo'ya asoratlar ichida jigar va buyrakning ajratish va toksinlarni bartaraf qilish funksiyalari buzilishi ko'p uchraydi.

Jigar faoliyati buzilganda qonda transaminaza, ishqor fosfataza, bilirubin miqdori ko'payadi, qon pproteinogpammasi o'zgaradi (qon ivishi tezlashishi va qon tomirlarda tromblar xosil bo'lishi ehtimoli oshadi). Anabolik steroidlarni uzoq muddat iste'mol qilgan sportchilarda o't yo'llarining tutilishi, sariq kasalga chalinish, jigarda keyinchalik xavfli o'smalarga aylanadigan qon bilan to'lgan bo'shliqlar paydo bo'lishi kuzatiladi.

Jigar deyarli barcha farmakologik preparatlarni o'zining to'qimalarida to'plab, ularni bosqichma-bosqich organizmdan ajratib chiqaradi. Ammo yuqori dozalarda steroidlar iste'mol qilinganida jigar o'zining detoksik vazifasini bajarolmay qoladi.

Buning yana bir sababi shuki, in'eksion preparatlarning aksariyati yog'li eritma shaklida ishlab chiqarilishi bois ular organizmda turli muddatlar ichida yig'ilib qoladi (masalan, nepobolil 7-10 kun, petabolila – 21 kungacha, deka, yoki dupabolin 6 oygacha muddatda organizmda aniqlanishi mumkin). Steroidlar og'iz orqali qabul qilinganida ularni 5-7 xaftadan keyin ham organizmda aniqlash mumkin.

Steroidlar ta'sirida siydik ajratish tizimi faoliyati jiddiy buziladi: prostata bezining yallig'lanishi (prostatilar) va xavfli o'smasi (adenomalar, chunki steroidlar prostata bezini kattalashishiga olib keladi), sistit, upetpit, nefpitlar, siydik-tosh kasalligi va buyrak o'sma kasalligi rivojlanadi.

Endokrin va jinsiy bezlar faoliyatida ham ma'lum o'zgarishlar ro'y beradi. Steroidlar qalqonsimon bez faoliyatini kuchaytirishi orqali salbiy azot balansini keltirib chiqaradi. Erkaklarda jinsiy sohada ko'pincha quyidagi o'zgarishlar kuzatiladi: jinsiy xujayralar o'lchamini kamayadi, ularning xarakatlanishi sekinlashadi, tuxumlar atrofiyasi kuchayadi, sperma ishlab chiqishi qisqaradi. Qonda steroidlar miqdori ko'p bo'lgani uchun gipofiz buyrug'i orqali jinsiy bezlar jinsiy gormonlar ishlab chiqishni to'xtatadi. Bu vaziyatda erkaklarning tashki ko'rinishi ayollarga o'xshab o'zgarib boshlaydi: ginekomastiya, ayrim xollarda ko'krak bezlari va so'rg'ichlarining o'ta kattalashishini jarroxlik yo'li bilan berkitishga to'g'ri keladi. Buning sababi shuki, testosteronning bir qismi me'yorda

ham estrogenga (ayollar jinsiy gormoniga) aylanishi sababli steroidlarning yuqori miqdorlari ko'krak bezlarini ayollar tipi bo'yicha shakllanishiga turtki bo'ladi. Anabolik steroidlar buyrakusti bezlariga ta'sir ko'rsatishi bois, organizmning elektrolit balansi o'zgaradi va unda natriy hamda suv xajmi yig'ilib gipertoniya va yurak mushaklarida patologik o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Stepoidlar ta'sirida mushak massasi tezkor o'sib boradi. Lekin bu jarayon bilan bir vaqtda bo'g'im-pay va suyaklarda munosib o'zgarishlar bo'lmasligi sababli turli jaroxat va shikastlanishlar, tayanch-xarakat apparatida degenerativ jarayonlar xavfi ortadi. Buning oqibatida shiddatli mushak yuklamalaridan keyin paylarning uzilishi va patologik o'zgarishi vujudga keladi.

Mushak to'qimalarida natriy va suv yig'ilib qolishi mushaklar egiluvchanligini kamaytirib ("mushaklar qotib qoladi"), mashg'ulot va musobaqa vaqtida mushak shikastlanishiga moyillikni shakllantiradi.

O'smirlarda anabolik steroidlarning o'ziga xos ta'siri kuzatiladi: naysimon suyaklarning o'sish zonalari muddatidan avval yopilib, o'smirning bo'yiga o'sishi sekinlashadi.

Diuretiklar – o'ziga xos xususiyatlarga ega dopinglar hisoblanadi. Ulardan vazni tezkor xaydash va anaboliklar hamda boshqa dopinglarning qoldiqlarini organizmdan tezroq chiqarib tashlash uchun foydalaniladi. Suyuqlik bilan birga normal modda almashuvi va organizm faoliyati uchun zarur tuzlar (masalan, yurak mushaklari faoliyatida muhim o'rin tutgan kaliy) ham xaydaladi. O'rni bosuvchi maxsulot yoki parhyezsiz diuretiklar iste'moli yurak yetishmovchiligiga olib keladi. Bundan tashqari, diuretiklar qabuli qandli diabetni qo'zg'atishi mumkin, chunki qonda qand miqdorini oshiradi, oshqozon-ichak trakti faoliyatini buzilishiga olib keladi (kabziyat, qayt qilish, ichi ketishi), turli allergik reaksiyalar sababchisi bo'ladi. Ko'p xollarda xushini yo'qotish xolatlarga olib keluvchi o'sib boruvchi gipotoniya (arterial qon bosimining pasayishi) rivojlanadi.

Somatotrop gormon, yoki o'sish gormoni – nisbatan yangi dopinglar turiga kiradi. O'sish gormoni gipofizning oldi bo'lagida ishlab chiqiladi. U yog' to'qimalariga o'z ta'sirini ko'rsatib, lipidlarni birikmalardan ozod qiladi,

uglevodlar metabolizmini kuchaytiradi, yurak va mushaklarda glikogen miqdorini ko'paytiradi. Somatotrop gormonining umumiy ta'siri suyaklar va mushaklarning o'sishi, kalsiy va azot metabolizmini kuchayishi, anabolik jarayonlarni jadallashishida ko'rinadi. O'sish gormoni aminokislotalar uchun xujjayralar membranalari o'tkazuvchanligini oshiradi. Shu tariqa o'sish gormoni tana vaznini oshiradi, mushaklar kuchi va qisqarishini ko'paytiradi. Lekin anabolik effekti bo'yicha anabolik steroidlardan ancha sust. Uning asosiy nojo'ya asoratlaridan – to'qimalarda glyukoza o'zlashtirilishini pasaytirishi orqali qonda glyukoza miqdorini oshirishi orqali qandli diabet rivojlanishiga olib keladi. Skelet o'sishini tezlashtirib, o'sish zonalarini suyaklanishi tezligiga ta'sir ko'rsatmaydi. Shuning uchun o'smirlarda o'sish gormoni gigantizm kasalligini, kattalarda esa akromegaliyani (kaft va panja suyaklari, yuz skeletining patologik kattalashishi), yumshoq to'qimalarining me'yordan ortiq o'sishi, ichki a'zolarning kattalashishi, modda almashuvining buzilishini chaqiradi.

Xorionik gonadotropin dopinglar dunyosi yangiliklaridan bo'lib, platsenta (yo'ldosh), yoki "vaqtincha" endokrin bezda ishlab chiqariladi. Bu preparat androgenlar – erkaklar jinsiy gormonlarini sekretsiasini kuchaytiradi. Katta dozalarda xavfli o'smalar rivojlanishiga sababchi bo'ladi. Uning kuchli androgen ta'siri tufayli tana sochlarining o'sishi kuchayishi va xusnbuzarlarning ko'payishi mumkin. Bundan tashqari, xorionik gonadotropin muddatidan avval bo'yiga o'sishni to'xtatadi.

Anabolik steroidlarning xarakteristikasi

Ruhiy o'zgarishlar

Erkaklar va ayollarda, ayniqsa androgen steroidlarni uzoq muddat ichida iste'mol qilganda ularda taeovuzkor xatti-xarakatlar ko'zga tashlanadi. Buning yaxshi tomoni shundaki, sportchi yanada shiddatliroq mashg'ulot qilsa bo'ladi; yomon tomoni – uning tajovuzkorligi atrofdagilar va yaqinlariga qaratilishi mumkin. Tezda xafa bo'ladi va "portlaydi". Yana bir fenomen shuki, steroid iste'mol qilgan ayrim atletlar depressiyaga tushib qoladi. Buning sababi preparatlar ularning organizmida estrogenlarga ko'proq miqdorda aylanib, erkakning

gipotalamusi estradiol ayollar gormoniga kayfiyati tez o'zgarishi va depressiv xolatlar ko'rinishida reaksiya qilishadir. Steroidlarga nisbatan ruhiy qaramlik rivojlanmaydi.

Yurak-qon tomir tizimi buzilishlari

Steroidlar qonda xolesterin va triglitseridlar miqdorini oshirishi oqibatida yurak-qon tomir tizimini shikastlanishiga olib keladi. Mazkur xavf mushaklar xajmini ko'paytirishda qo'llaniladigan umumqabul qilingan "parhyez" (ko'p kaloriya, ko'p yog', Fast Food va shirinliklar) yanada ortadi. Nojo'ya omillarga, shuningdek, stress, yuqori arterial bosim, katta tana vazni kiradi.

Buyrak faoliyatini buzilishi

Steroid iste'mol qilinganda buyraklarga juda katta yuklama tushadi. Ular steroidlarning toksik qoldiqlarini tozalab (filtrlab) organizmdan chiqarib tashlashadi. Yuqori arterial bosim va suv-elektrolit balansining kuchli to'qinlanishlari uzoq muddatga buyraklarning faoliyatini izidan chiqarishi mumkin. Shuning uchun ham oddatda ko'krak va erta yoshdagi bolalarda uchraydigan tez o'suvchi Uilyam buyrak o'smasi ko'pincha aynan steroid iste'mol qilgan sportchilarda kuzatiladi. Steroid qabul qilish davrida ayrim sportchilarda peshobning rangi to'qlashishi, xatto unda qon paydo bo'lishi mumkin. Nojo'ya ta'sirlarning kuchi va shiddati sportchining yoshi, jinsi, genetik moyilligi, jismoniy va ruhiy xolati, shu bilan birga steroidlarning dozasi, qabul qilish muddati va steroidning turiga ham uzviy bog'liq.



6-rasm. Anabolik steroidlar

Immun tizimiga ta'siri

Steroidlarni immun tizimiga ta'sir ko'rsatishi shubhasiz. Lekin bu borada aniq tadqiqotlar o'tkazilmagan. Sportchilarning sub'ektiv ko'rsatmalariga va shifokorlarning kuzatishlariga ko'ra, steroidlarni iste'mol qilish davrida immunitet mustahkamlanib, shamollash va kasallanishlar nisbatan kam uchraydi yoki yengil kechadi. Steroidlarning qabuli to'xtaganida birinchi xaftalar mobaynida shamollash va gripli kasalliklarga moyillik oshadi, deb sportchilar ta'kidlashadi.

Har xil sport turlaridagi doping

Barcha jismoniy faoliyat turlari o'zining shiddati bo'yicha o'ta yuqori, yuqori, o'rtacha va past shiddatlilarga bo'linadi. Bu bo'linish jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning turli darajasiga (ekstra-toifali sportchilar, xalqaro toifadagi sport ustalari, sport ustalari, razryadchilar, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar va reabilitatsiya maqsadida davolovchi jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilar) mutanosibdir. Tabiiyki, bularga qo'yillgan talablar ham, ularni tayyorgarlik darajasi, oziqlanishi va farmakologik ta'minlanishi biri biridan butkul farqlanadi. Shu bilan birga, ularning barchasining imkoniyat chegaralari mavjud bo'lib, inson jismoniy ishchanligini cheklab turadi.

Shuni ta'kidlash joizki, mazkur ishchanlikni cheklab turuvchi omillar jismoniy faoliyat turiga bog'liq bo'lib, sport turlariga ko'ra beshta asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Siklik sport turlari – asosan chidamlilikni talab etuvchi sport turlari (yugurish, suzish, chang'i poygasi, konkida yugurish sporti, eshkak eshish, velosiped sporti va b.), bu sport turlarida bitta xarakat ko'p marotaba qaytaraveriladi, katta miqdorda quvvat sarflanadi, ishning o'zi esa yuqori va o'ta yuqori shiddat bilan bajariladi. Bu sport turlari metabolizmni, ixtisoslashgan oziqlanishni, ayniqsa marafon masofalarida quvvat manbaalari uglevodlardan (makroergik fosfatlar, glikogen, glyukoza) yog'larga o'tishida qo'llab quvvatlab turilishini talab etadi.

2. Tezkor-kuch sport turlari – portlovchi, qisqa muddatli va o'ta shiddatli jismoniy faoliyat talab etuvchi sport turlari (barcha sprinter masofalari, buyumlarni

uloqtirish, og'ir atletika va b.). Ko'pincha bu ko'rsatkichlar genetik determinantlarga bog'liq bo'lib, mazkur faoliyatni ta'minlovchi energiya manbaalari chidamlilikni talab etuvchi sport turlaridan farq qiladi. Tug'ma sprinterlar tanasida uzoq masofaga yuguruvchi sportchilarga nisbatan tezkor mushak tolalar foizli xajmi ko'proq bo'ladi. Tezlik yorqin ko'rgazmali ko'rsatkich bo'lib, yoshi o'tgan sari kuch va chidamlilikdan ko'ra eng erta va ifodali pasayishi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun, ulotiruvchi sportchilar va og'ir atletikachilarda anabolik steroidlar va somatotropinsiz ixtisoslashtirilgan oziqlanish va modda almashuvi ustidan alohida nazorat o'rnatishni kasb etadi. Sprinterlarda esa nazoratsiz tana vaznining oshib ketishiga yo'l qo'yish mumkin emas. Bu yerda ko'proq uglevod modda almashuvi va quvvat manbaalari ustun keladi: makroergik fosfatlar, glikogen va glyukoza.

3. Yakkakurash – sport faoliyatiga tegishli ko'pgina sport turlarini o'z ichiga qamrab olgan guruhdir (kurashning barcha turlari, boks va b.). Yakkakurashda quvvat sarflanishi jismoniy yuklamalarning notekisligi va siklikligi, kurash jarayonining konkret sharoitlaridan kelib chiqishi bilan bog'liq bo'lib zarur xollarda o'ta yuqori shiddatli bo'lishi mumkin. Jismoniy faoliyatning turi, davomiyligi va shiddatligi turli farmakologik preparatlarni tanlash uchun asos bo'ladi. Bu sport turlarining aksariyati yuqori jaroxatlanish bilan kechishi bois, bosh miya mikrotsirkulyasiyasi va modda almashuvi jarayonlari buzilishining sababchisi bo'lishi mumkin, shuning uchun protektorlar sifatida nootrop ta'sirga ega preparatlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

4. O'yinli sport turlari shiddatli mushak faoliyati va dam olish (tanaffus qilish) jarayonlarining doimiy o'zaro almashib turishi bilan xarakterlanadi. Bularda xarakatlar koordinatsiyasi va ruhiy barqarorlik muhim o'rin tutadi. Farmakologik ta'minotning vazifasi tiklash jarayonlari, sarflangan quvvatning o'rnini bosish, bosh miyada modda almashuvini vitaminlar, nootrop, adaptogen va antioksidantlar yordamida yaxshilash bilan bog'liq bo'ladi.

5. Murakkab koordinatsiyali sport turlari – nozik elementli xarakatlarni bajarishga asoslangan kuchli sabr-toqat va diqqatni talab etuvchi sport turlari

(figurali uchish, gimnastika, suvga sakrash, o'q va kamondan otish va b.). Bularda jismoniy yuklamalar turlicha va keng xajmlarda bo'lishi mumkin. Masalan, murakkab sakrash uchun o'ta yuqori portlovchi kuch kerak bo'lsa, o'q otishda diqqatni jamlash va qo'l titrog'ini kamaytirish talab etiladi. Mazkur sport turlarida ruhiy barqarorlikni mustahkamlash uchun tinchlantiruvchi effektga ega o'simlik preparatlaridan (masalan, valeriana, spirtsiz boyarqishnik va b.), nootrop, turli vitaminlar majmuasi, energetik nuqtai nazaridan boy oziq maxsulotlaridan foydalanish zarur.

Murakkab-texnik sport turlari ko'pincha texnik vositalaridan foydalanish bilan bog'liq (avtopoyga, bobsley, parashyut sporti, parus sporti va b.). Jismoniy yuklamalar o'ta yuqori bo'lmasada, lekin asabiy taranglik inson imkoniyatlarining chegarasiga yetadi. Farmakologik qo'llab quvvatlash tamoyillari ham shunga munosib tarzda – ruhiy barqarorlikni mustahkamlash va oshirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Yuqoridagilardan tashqari, inson jismoniy faoliyatining ko'p turlarini o'zida mujassamlovchi har xil ko'pkurash sport turlari mavjud. Tabiiyki, ularda farmakologik ta'minotning vazifalari ham o'zgacha bo'ladi.

Xulosa qilib ta'kidlash o'rinliki, hozirgi kunda sport farmakologiyasi muammolarini xal etuvchi universal farmakologik vositalar mavjud emas.

Sport faoliyati o'zida dinamik va statik jismoniy faoliyatning deyarli barcha turlarini o'zida qamrab oladi. Quyida sport turlariga ko'ra ko'pincha qo'llaniladigan doping moddalari, ularning ta'siri va asoratlari to'g'risida ma'lumot keltirilgan.

1. Tezkor-kuch sport turlari: og'ir atletika, buyum uloqtirish, bodibilding, yengil atletikada sprinter masofalari, suzish, konkida yugurish sporti, chang'i poygasi.

Dopinglar: anabolik steroidlar, somatotropin, gonadotropin, amfetaminlar, diuretiklar va b.

Keskin o'zgarishlar: modda almashuvida, gormonal profilida, ayollarning erkaklashishi va erkaklarning ayollashishi.

2. Siklik sport turlari: yugurish, suzish, chang'i poygasi, velosiped poygasi, konkida yugurish sporti (uzoq masofalarga).

Dopinglar: anabolik steroidlar, somatotropin, gonadotropin, qon dopingi, ruhiy qo'zg'atuvchilar (stimulyatorlar) va b.

Keskin o'zgarishlar: orientatsiya va xushini yo'qotish, to'satdan o'lim xolatlari, gormonal statusining buzilishi va b.

3. O'yinli sport turlari: futbol, basketbol, regbi, beysbol, top va shaybali xokkey, golf va b.

Dopinglar: alkogol, kokain, heroin, amfetaminlar, marixuana va b.

Keskin o'zgarishlar: to'satdan o'lim xolatlari, xushini yo'qotish, toksik effektlar.

4. Murakkab koordinatsiyali sport turlari: tepalikka sakrash, suvga sakrash, figurali uchish, gimnastika, qilichbozlik va b.

Dopinglar: alkogol, narkotik analgetiklar, trankvilizatorlar, betablokatorlar va b.

Keskin o'zgarishlar: giyohvandlik, alkogolizm va b.

5. Yakkakurash sport turlari: kurashning barcha turlari, boks, sharq yakkakurashlari va b.

Dopinglar: narkotik analgetiklar, marixuana, alkogol.

Keskin o'zgarishlar: dorivor qaramlik, giyohvandlik va b.

Ot sportida ham qo'yilgan maqsadlarga ko'ra turli dopinglarni (ruhiy qo'zg'atuvchi stimulyatorlar, trankvilizatorlar va boshqa preparatlar) qo'llash xavfi mavjud bo'lgani sababli otlar doping nazoratidan o'tkaziladi.

Nazorat savollari

1. Butunjahon antidoping kodeksining so'ngi tahriri qachon kuchga kiradi?
2. Butunjahon antidoping kodeksi me'yorlariga kimlar bo'ysunadi?
3. O'zbekiston Respublikasi YuNeSKO tashkilotining Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasini qachon imzolagan?

4. Sportda qo'llanilishi taqiqlangan preparatlar, moddalar va uslublar ro'yhati qachon kuchga kiradi?

5. O'zbekiston Respublikasida antidoping sohasida yagona davlat siyosatini olib boruvchi tashkilot.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. З.Ю.Газиева, Н.Б.Турсунов. Спорт тиббиёти. / Жисмоний тарбия ва тиббиёт йўналишидаги олий таълим муассасалари талабалари, магистрлари ва профессор-ўқитувчилари учун дарслик. – Тошкент: Авто-Нашр. – 2020 й. – 528 б.

2. Г.Касимова, Н.Турсунов, С.Ступек, К.Хейнссген, Я.Мажернил. Спортс медисине анд хйгиене оф тхе пхйсисал султуре. / Елестронис мануал. – Интернационал со-аутхорс груп (Казакхстан, Узбекистан, Сзеч, Германй, Словак). – 2018. – 320 п.

3. Э.Н.Безуглов, Е.Е.Ачкасов. Основы антидопингового обеспечения в спорте. / учебное пособие. – Москва: Спорт и человек. – 2019 г. – 287 с.

4. Спортивная медицина. Национальное руководство. / под ред. С.П.Миронова, Б.А.Поляева, Г.А.Макаровой. – Москва: Гэотар-Медиа. – 2012 г. – 1182 с.

5. Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. [Текст]: дис... докт. мед. наук: 14.03.11: защищена 22.01.14: утв. 15.07.14 /Стаценко Евгений Александрович. – М., 2014. - 215 с. - Библиогр.: с. 202-213. - 04200201565.

Internet-resurslari

6. www.ziyonet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.

7. www.libsport.org – Sport ensiklopediyasi portali.

8. www.sportmed.ru – Sport tibbiyoti portali.

9. www.uznada.uz – O'zbekiston Milliy antidoping agentligi rasmiy sayti.

10. www.wada-ama.org – Butunjahon antidoping agentligi rasmiy sayti.

**IV. AMALIY
MASHG'ULOTLAR
MAZMUNI**

IV.AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI

1-AMALIY MASHG'ULOT. SALOMATLIGI BO'YICHA IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLAR UCHUN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MUSOBAQALARI TIBBIY TAMINOTINING XUSUSIYATLARI (2 soat)

Reja:

1. Nogiron sportchilarni tasniflash va sport guruhlariga taqsimlash uslubi asoslarini o'rganish va undan foydalanish.
2. Nogiron sportchilarni o'quv-mashg'ulot yig'iniga qo'yish tamoyillari, ularga tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etish xususiyatlarini o'rganish va ularni qo'llash.
3. Nogiron sportchilarni sport musobaqasiga qo'yish tamoyillari, ularga tibbiy yordam ko'rsatishni tashkil etish xususiyatlarini o'rganish va ularni qo'llash.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda salomatligi cheklangan sportchilar uchun uyushtiriladigan sport musobaqalarining turlari, nogiron sportchilar shug'ullanadigan olimpiya va noolimpiya sport turlarining tasnifi, salomatligi cheklangan sportchilarni sport musobaqalariga qo'yish tamoyillari, sport klassifikatsiyasi (tasniflash) asoslari hamda nogiron sportchilarni tibbiy ta'minlash tamoyillari, tartibi va xususiyatlarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Nogiron sportchini munosib sport guruhiga taqsimlamaslik nimaga olib kelishi mumkin?

Nogiron sportchining jismoniy va ruhiy zo'riqishi oqibatida salomatligini

	yomonlashishiga
Qaysi turdagi nogiron shaxslar nogironlar sporti bilan shug'ullana oladi?	Jismoniy va ruhiy nuqsoni mavjud, ko'zi ojiz va kar-soqov shaxslar
Nogironlar sporti – bu?	Salomatligi bo'yicha imkoniyati cheklangan shaxslar shug'ullanadigan sport turlari
Nogironlar sportida yirik sport musobaqalari:	Jahon chempionatlari va kuboklari, qit'a paralimpiya o'yinlari, yozgi va qishki paralimpiya o'yinlari
Yozgi va qishki paralimpiya o'yinlari odatda qaerda va qachon o'tkaziladi?	Yozgi va qishki paralimpiya o'yinlari odatda yozgi va qishni olimpiya o'yinlari bo'lib o'tgan davlat va shahar(lar)da, olimpiya o'yinlaridan bir oydan so'ng o'tkaziladi

**2-AMALIY MASHG'ULOT. YUNESKO TASHKILOTINING SPORTDA
DOPINGGA QARSHI KURASH HALQARO KONVENSIYASI.
BUTUNJAHON ANTIDOPING KODEKSI VA SOHAGA OID ME'YORIY-
HUQUQIY XUJJATLAR (2 soat)**

Reja:

1. Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi mazmuni va mohiyatini o'rganish.
2. Butunjahon antidoping kodeksi hamda xalqaro standartlar mazmuni va mohiyatini o'rganish.
3. O'zbekiston Milliy antidoping qoidalari hamda milliy standartlar mazmuni va mohiyatini o'rganish.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sportda taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar, sportda dopingga qarshi kurash tamoyillari va mexanizmlarini o'rganish. Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasi yaratilishi va unga rioya etilishining bugungi xolati, xalqaro antidoping qonunchiligi: Butunjahon antidoping kodeksi va boshqa me'yoriy xujjatlarni, ularga kiritilgan me'yorlarni taxlil qilish va amaliyotda foydalanishni o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Butunjahon antidoping kodeksining so'ngi tahriri qachon kuchga kiradi?	Butunjahon antidoping kodeksining so'ngi tahriri 2021 yil 1 yanvardan e'tiborn kuchga kiradi
Butunjahon antidoping kodeksi me'yorlariga kimlar bo'ysunadi?	Butunjahon antidoping kodeksi me'yorlariga Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro Konvensiyasini imzolagan barcha davlatlar bo'ysunadi
O'zbekiston Respublikasi YuNeSKO tashkilotining Sportda dopingga qarshi kurash Xalqaro	O'zbekiston Respublikasi YuNeSKO tashkilotining Sportda dopingga qarshi

Konvensiyasini qachon imzolagan?	kurash Xalqaro Konvensiyasini 2010 yil 23 dekabr kuni imzolagan
Sportda qo'llanilishi taqiqlangan preparatlar, moddalar va uslublar ro'yhati qachon kuchga kiradi?	Sportda qo'llanilishi taqiqlangan preparatlar, moddalar va uslublar ro'yhatining yangilangan tahriri har yili 1 yanvar kundan e'tiboran kuchga kiradi
O'zbekiston Respublikasida antidoping sohasida yagona davlat siyosatini olib boruvchi tashkilot:	O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Milliy antidoping agentligi

3-AMALIY MASHG'ULOT. O'ZBEKISTONDA ANTIDOPING XARAKATI. ANTIDOPING QOIDABUZARLIK TURLARI (2 soat)

Reja:

1. O'zbekiston Milliy antidoping agentligi faoliyati, uning maqsadi va vazifalarini o'rganish.
2. Antidoping qoidabuzarlik turlarini o'rganish va amaliyotda ajrata bilish.
3. Antidoping qoidabuzarlik uchun belgilangan jazo choralarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda O'zbekistonda antidoping xarakterining tarihi, O'zbekiston Milliy antidoping agentligining tashkil etilishi, faoliyatining maqsadi va vazifalari, antidoping qoidabuzarliklarini tasniflash hamda antidoping qoidabuzarliklarining turiga qarab jazo choralarini qo'llash tizimini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

O'zbekiston Milliy antidoping agentligi qachon tashkil topgan?	O'zbekiston Milliy antidoping agentligi 2018 yil 3 yanvarda tashkil topgan
O'zbekiston Milliy antidoping agentligi faoliyatining asosiy yo'nalishlari?	Antidoping sohasida targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish, sportchilarni doping-nazoratidan o'tkazish, soha bo'yicha turli xalqaro tadbirlarda mamlakat vakili sifatida ishtirok etish
Antidoping qoidabuzarlik turlari qaysi manbalarda aks topgan?	Antidoping qoidabuzarlik turlari Butunjahon antidoping kodeksi hamda O'zbekiston Milliy antidoping qoidalarida aks topgan
Butunjahon antidoping kodeksi hamda O'zbekiston Milliy antidoping qoidalarida necha turdagi antidoping qoidabuzarliklar ko'rsatilgan?	Butunjahon antidoping kodeksi hamda O'zbekiston Milliy antidoping qoidalarida o'nta antidoping qoidabuzarliklar ko'rsatilgan
Antidoping qoidabuzarlik uchun qanday jazo choralarini qo'llanilishi belgilangan?	Antidoping qoidabuzarlik uchun sportdan chetlashtirish, jarima va turli

	mukofotlardan mahrum etish jazo choralari qo'llanilishi belgilangan
--	---

4-AMALIY MASHG'ULOT. DOPING NAZORATI TARTIBI. DOPING ISTE'MOLINING TIBBIY, IJTIMOYIY VA HUQUQIY OQIBATLARI (2 soat)

Reja:

1. Doping nazorati tartibi va bosqichlarini o'rganish.
2. Taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar iste'molining tibbiy oqibatlarini tahlil qilish.
3. Sportchini antidoping qoidabuzarlik uchun ma'muriy va jinoiy javobgarlikka tortish amaliyotini o'rganish.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda doping nazorati bosqichlari, tartibi va jarayonini o'rganish. Taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar iste'molining tibbiy oqibatlari: sportchi salomatligiga ko'rsatadigan ziyoni; ijtimoiy oqibatlari: jarimaga tortilgan sportchining jamiyatda tutgan o'rni; huquqiy oqibatlari: sportchini ma'muriy va jinoiy jazoga tortilishi tamoyillari bilan tanishish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Doping nazorati kim tomonidan amalga oshiriladi?	Doping nazorati milliy antidoping tashkiloti, xalqaro sport federatsiyasi, Butunjahon antidoping agentligi doping nazoratchilari tomonidan amalga oshiriladi
Doping-sinama asosan qaysi biologik muhitlardan olinadi?	Doping-sinama asosan qon va siydik biologik muhitlaridan olinadi
Eng qo'pol antidoping qoidabuzarlik turiga qaysi kiradi?	Eng qo'pol antidoping qoidabuzarlik turiga doping-sinamani almashtirish yoki uning tarkibiga o'zgartirish kiritish kiradi
Antidoping qoidabuzarligi uchun ko'zda tutilgan eng og'ir jazo?	Antidoping qoidabuzarligi uchun ko'zda tutilgan eng og'ir jazo bu – sportdan umrbod chetlashtirish
Taqiqlangan moddalar, preparatlar va uslublar	Taqiqlangan moddalar, preparatlar va

iste'molining asosiy tibbiy oqibati?

uslublar iste'molining asosiy tibbiy oqibati bu – sportchining salomatligi jiddiy zararlanishi

5-AMALIY MASHG'ULOT. SPORTDA SALOMATLIKNI TIKLASH ASOSLARI, TURLARI VA TAMOYILLARI (2 soat)

Reja:

1. Sport ovqatlanishining tamoyillarini o'rganish.
2. Oziqiy moddalarning turi, ularning asosiy vazifasini o'rganish.
3. Sportda ratsional ovqatlanishni tashkil etishni o'rganish.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sport ovqatlanishini hozirgi zamon xolati, uning sportda tutgan o'rni va ahamiyati, o'quv mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida sportchi organizmida turli muhim oziqiy moddalarga bo'lgan ehtiyojni to'ldirish usullari, oziqiy moddalarning tasnifi, xarakteristikasi hamda sportda ratsional ovqatlanishni tashkil etishning tartibi va tamoyillarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Sport ovqatlanishning asosiy maqsadi?	Sarflangan energiyani qoplash va organizmni tiklash jarayonida ishtirok etish
Asosiy oziqiy moddalarning turi?	Asosiy oziqiy moddalarning turi bu – oqsil, yog', uglevod, suv, vitamin va minerallar
Sportchida noratsional ovqatlanish oqibatida nima kuzatiladi?	Sportchida noratsional ovqatlanish oqibatida o'ta semirish yoki ozib ketish kuzatiladi
Ratsional ovqatlanishning ko'rsatkichlariga nimalar kiradi?	Ratsional ovqatlanishning ko'rsatkichlariga yaxshi ishchanlik, yaxshi kayfiyat, me'yorda salomatlik va yaxshi ishtaha kabi ko'rsatkichlar kiradi
Sportchi keskin vazn tashlashda ko'pincha nimaga duch keladi?	Sportchi keskin vazn tashlashda ko'pincha ishchanligi pasayishi, quvvati kamayishi va e'tiborini yo'qotishiga duch keladi?

6-AMALIY MASHG'ULOT. SPORTDA ISHCHANLIKNI TIKLASH ASOSLARI, TURLARI VA TAMOYILLARI (2 soat)

Reja:

1. Sportda ishchanlikni tiklashda tibbiy, psixologik va pedagogik uslub va vositalarining sportda tutgan o'rni va ahamiyatini o'rganish.
2. Sportchilarning jismoniy ishchanligini tibbiy va psixologik uslub va vositalar yordamida tiklash tamoyillarini o'rganish.
3. O'quv mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida turli ta'qiqlanmagan preparatlar va uslublarni qo'llash asoslari va tartib-qoidalarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Tinglovchilarda sportda ishchanlikni tiklashda tibbiy, psixologik va pedagogik uslub va vositalarining sportda tutgan o'rni va ahamiyatini, sportchilarning jismoniy ishchanligini tibbiy va psixologik uslub va vositalar yordamida tiklash tamoyillarini hamda o'quv mashg'ulotlar va musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish jarayonida turli ta'qiqlanmagan preparatlar va uslublarni qo'llash asoslari va tartib-qoidalarini o'rganish.

Amaliy mashg'ulotni o'tkazish tartibi:

Mashg'ulot rejasi bo'yicha materiallar tahlil qilinib, kichik guruhlar yoki juftliklarda yangi pedagogik texnologiyalar yoki interaktiv usullardan foydalangan holda berilgan topshiriqlar bajariladi.

Amaliy mashg'ulot bo'yicha materiallar:

Topshiriqlar: to'g'ri javobni ko'rsating

Sportda ishchanlikni tiklash uchun qaysi tibbiy uslublardan keng foydalaniladi?	Sportda ishchanlikni tiklash uchun medikamentoz, fizioterapevtik va dietologik tibbiy uslublardan keng foydalaniladi
Sportda ishchanlikni tiklash uchun qaysi psixologik uslublardan keng foydalaniladi?	Sportda ishchanlikni tiklash uchun psixodiagnostika va psixokorreksiya, trening, autotrening, gipnoz kabi psixologik uslublardan keng foydalaniladi
Sportda ishchanlikni tiklash uchun qaysi pedagogik uslublardan keng foydalaniladi?	Sportda ishchanlikni tiklash uchun mashg'ulot jarayonini o'zgartirish, yuklamalarni kamaytirish, boshqa mashg'ulotlar turiga o'tkazish pedagogik

	uslublardan keng foydalaniladi
Sportda ishchanlikni tiklash uchun tibbiy uslublarni qo'llanilishi kim tomonidan nazorat qilinishi zarur?	Sportda ishchanlikni tiklash uchun tibbiy uslublarni qo'llanilishi shifokor va farmakologlar tomonidan nazorat qilinishi zarur
Sportda ishchanlikni tiklash uchun psixologik uslublarni qo'llanilishi kim tomonidan nazorat qilinishi zarur?	Sportda ishchanlikni tiklash uchun tibbiy uslublarni qo'llanilishi malakali psixolog tomonidan nazorat qilinishi zarur

V. GLOSSARIY

V. GLOSSARIY

Termin	O'zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Adaptatsiya	Organizmni tashqi muhit ta'sirlariga ma'lum fiziologik tizimlarining funksiyalarini almashtirish evaziga moslashish qobiliyati	Ability of an organism to adapt to influences of yexternal yenvironment, changing functions of separate physiological systems
Adaptatsion jarayon	Organizmning ichki muhitini saqlab qolgan xolda tirik jonzotni tashqi muhitning zararli omillar ta'siriga bardoshligini kuchayishini ta'minlovchi jarayon	Process of adaptive reorganizations consists in yensuring preservation of constancy of thye internal yenvironment of an organism, increase of ability live to resist to destructive action of factors of yexternal yenvironment
Genetik markerlar	Tashqi muhit omillariga bo'ysinmaydigan genotipik belgilar guruhi	Thye group of genotipic signes, which do not obey factors of thye yexternal yenvironment
Gipodinamiya	Gipokineziya natijasida vujudga keladigan organizm faoliyatining buzilishi bo'lib, o'zgarishlar deyarli barcha funksional tizimlarda ro'y beradi. Gipodinamiya hozirgi zamon insoniyat salomatligini buzuvchi mexanizmlaridan biri sanaladi	Thye complex of violations in activity of an organism which is a hypokineziya consequence; changes cover practically all functional systems. Thye hypodynamia is considered as one of mechanisms of violations of hyealth of thye modern person
Gipokineziya	Ko'ngilli xarakatlar xajmini kamayishi, xarakat faoliyatini pasayishi. Kam xarakatli xayot tarzida rivojlanib, bradikineziya (xarakatlar syokinlashishi), oligokineziya (xarakatlar	Decrease in any movements and thyeir volume, thye lowered physical activity. Develops at an inactive way of life, it is shown by a bradikineziya (slowness of

	boshlanishi bosqichining qiyinlashishi) ko'rinishida namoyish bo'ladi	movements), an oligokineziya (the complicated start of motion, fast fatigue, amplitude and speed of the movement)
Gipoplaziya	To'qima, a'zo, tana qismining ikki sigmadan ortiq o'sish yoki rivojlanishidan orqada qolishi	The underdevelopment of tissue, body, part of a body exceeding a deviation from average values in two sigma
Dastak	O'z o'qi atrofida xarakat qilish imqoniyatiga ega bo'lgan, yelkalariga esa bir vaqtda ikki qarama-qarshi kuch: xarakatlantiruvchi kuch (mushaklar qisqarishi) va qarshilik kuchi ta'sir etuvchi tana tushuniladi	The body having an opportunity to move around its own axis, on the shoulders of which affect the same time two opposing forces: moving force (as a result of muscle reduce) and traction force
Dekompensatsiya	Organizmning funksional va tuzulmaviy nuqsonlarni tiklash moslashuv mexanizmlarini yetishmovchiligi yoki buzilishi	Insufficiency or failure of adaptive mechanisms of restoration of the functional and structural defects of an organism
Diagnostika	Shaxsiy tibbiy-biologik va ijtimoiy xususiyatlarini, inson salomatligi xolatini aniqlash; salomatlik meyorlari va fiziologik xolatlarning mazmuni, uslublari va aniqlash tamoyillarini o'rganish va tashxis qo'yish to'g'risida ta'limot	Process of research of the person, supervision and analytical estimates for determination of specific medical biological and social features, his states; the doctrine about contents, methods and the principles of recognition of special physiological states and aberrations of health, statement of the diagnosis
Jarohatlanish	Ma'lum faoliyat davomida shikastlanish. Sportda jarohatlanish – sport bilan shug'ullanish jarayonida shikastlanish	To be injured during the some of activity. Sports injuries – to be injured in the period of going in for sport.

Mushakning auksotonik ish tartibi	Mushakning uzunligi o'zgarishi bilan tonusi o'zgarishi	The muscle tonus is changed with change of its length
Mushakning izometrik ish tartibi	Mushakning tonusi o'zgarib, uzunligi o'zgarmasligi	The muscle tonus is changed without change of its length
Mushakning izotonik ish tartibi	Mushakning uzunligi o'zgarib, tonusi o'zgarmasligi	The muscle length is changed without change of its tonus
Relaksatsiya	Mushak tomonidan qarshilik kuchiga bardosh bera olmaslik ish turi bo'lib, mushak tolalari bo'shashgan va cho'zilgan xolda bo'ladi	Type of work, characterized by the impossibility of muscle anti action in the weakening or yelongation of muscle fibers
Salomatlik	To'liq jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy barqarorlik xolati, nafaqat xastaliklar va jismoniy nuqsonlardan xolilikdir (Butunjahon sog'liqni saqlash tashkilotining tasnifi)	Condition of full physical, spiritual and social wellbeing, and not just absence of diseases and physical defects (definition of World Hyealth Organization)
Sport dietetikasi	Sportchilarni tayyorlashda foydalanadigan maxsus parhyezlar va biologik faol qo'shimchalar to'g'risida fan	The science about the special menu and biological active adds used in preparing the athletes
Sport farmakologiyasi	Sportda qo'llaniladigan dori vositalar to'g'risida fan	The science about the drugs and farmaceutics used in sport
Tashxis	Insonni har tomonlama tibbiy-biologik tekshiruvdan so'ng uning salomatligining ahvolini baholovchi xulosa; dastlabki, aniq, erta, yakuniy, klinik, majmuaviy, differensial va b. tashxislar turlari mavjud	The conclusion about a state of hyealth and the nature of an illness of the person on the basis of his comprehyensive medical biological inspection; distinguish preliminary, yexact, yearly, final, clinical, complex, differential, yetc. diagnoses
Xarakat faoliyati	Organizm tomonidan muntazam ravishda bajariladigan mushak	Total of the muscular movements which are

	<p>xarakterlarining umumiy soni; optimal diapazondan siljishi organizm faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi; meyordan ortiq mushak faoliyati charchash va zo'riqishga olib keladi, meyordan kamisi esa – jismoniy kuchsizlikka</p>	<p>regularly carried out by this organism; deviations from optimum range work adversely: yexcessive muscular work leads to overfatigue and an overstrain, insufficient – to a physical defitness</p>
Xastalik	<p>Organizmga xos moslashuv reaksiya bo'lib, tashqi va/yoki ichki muhit omillarining xaddan tashqari kuchli yoki uzoq muddatli ta'siri ostida vujudga keladigan xolat</p>	<p>The adaptation and compensatory reaction of an organism arising at long or yexcessively strong influence of factors of yexternal and/or internal yenvironment</p>

VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI

VI. ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. З.Ю.Газиева, Н.Б.Турсунов. Спорт тиббиёти. / Жисмоний тарбия ва тиббиёт йўналишидаги олий таълим муассасалари талабалари, магистрлари ва профессор-ўқитувчилари учун дарслик. – Тошкент: Авто-Нашр. – 2020 й. – 528 б.

2. Г.Касимова, Н.Турсунов, С.Ступек, К.Хейнссген, Я.Мажернил. Спортс медисине анд хйгиене оф тхе пхйсисал султуре. / Елестронис мануал. – Интернационал со-аутхорс групп (Казакхстан, Узбекистан, Сзеч, Германй, Словак). – 2018. – 320 п.

3. Э.Н.Безуглов, Е.Е.Ачкасов. Основы антидопингового обеспечения в спорте. / учебное пособие. – Москва: Спорт и человек. – 2019 г. – 287 с.

4. Спортивная медицина. Национальное руководство. / под ред. С.П.Миронова, Б.А.Поляева, Г.А.Макаровой. – Москва: Гэотар-Медиа. – 2012 г. – 1182 с.

5. Стаценко Е.А. Профилактика и коррекция нарушений функционального состояния у высококвалифицированных спортсменов в условиях тренировочного процесса. [Текст]: дис... докт. мед. наук: 14.03.11: защищена 22.01.14: утв. 15.07.14 /Стаценко Евгений Александрович. – М., 2014. - 215 с. - Библиогр.: с. 202-213. - 04200201565.

Internet-resurslari

6. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
7. www.libsport.org – Sport ensiklopediyasi portali.
8. www.sportmed.ru – Sport tibbiyoti portali.
9. www.uznada.uz – O‘zbekiston Milliy antidoping agentligi rasmiy sayti.
10. www.wada-ama.org – Butunjahon antidoping agentligi rasmiy sayti.