

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 22.04.2024 11:32:12
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943af4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
О.Г. Локтионова
«28» 03 2024 г.



ДОПИНГ КОНТРОЛЬ И ПИТАНИЕ В СПОРТЕ

Методические рекомендации к самостоятельным занятиям по направлению
подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа)
«Управление в области физической культуры и спорта»

УДК 378

Составитель: Н.В. Воробьева

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов

Допинг контроль и питание в спорте: методические рекомендации для самостоятельной работы/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Н.В. Воробьева. - Курск, 2024. - 38 с.

Методические рекомендации содержат основные направления научных исследований в области применения допинг контроля и питания в спорте, а также задания к практическим занятиям и закрепление материала по курсу дисциплины «Допинг контроль и питание в спорте».

Предназначены для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа «Управление в области физической культуры и спорта»).

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 28.03 Формат 60x84 1/16.
Уел. печ. л. 2,208. Уч.-изд. л. 2. Тираж экз 100 Заказ 219 Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
Вопросы для самопроверки	14
Библиографический список.....	16

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов

В высшей школе студент должен, прежде всего, сформировать потребность в знаниях и научиться учиться, приобрести навыки самостоятельной работы, необходимые для непрерывного самосовершенствования, развития профессиональных и интеллектуальных способностей.

Если с первых дней студент не приучит себя к ежедневной самостоятельной учебе, то пропущенное время будет потеряно безвозвратно. Опыт показывает, что это приводит не только к снижению качества работы студента, но нередко является причиной серьезных срывов в учебе, ведущих подчас к отчислению из вуза.

Многочисленные исследования бюджета времени студентов показывают, что для овладения всеми дисциплинами, изучаемыми в течение семестра, студенту необходимо самостоятельно заниматься 4-5 часов ежедневно, кроме выходных дней. Особенно важно выработать свой собственный, с учетом индивидуальных особенностей, стиль в работе, установить равномерный ритм на весь семестр. Под ритмом понимается ежедневная работа приблизительно в одни и те же часы, при целесообразности чередования ее с перерывами для отдыха.

Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли, самопринуждение. Однако со временем принуждение постепенно будет ослабевать, возникнет привычка и установленный режим превратится в потребность. Правильно организованный, разумный режим работы обеспечит высокую эффективность без существенных перегрузок.

Основной целью курса является формирование у обучающихся научно-методических основ профессионального мировоззрения в области физической культуры, в применении различных внутренировочных эргогенных факторов, дающих возможность повысить порог возможностей организма человека в спорте; приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном

спорте для формирования целостного гуманитарного мировоззрения, необходимого для осуществления профессиональной тренерской, научно-исследовательской и физкультурно-спортивной и деятельности. Основными задачами изучения дисциплины являются:

- приобретение студентами профессиональных знаний в области использования допинговых средств и методов в спорте; изучение современного состояния и перспектив разработки теории спорта; проблематики борьбы с допингом в профессиональном спорте;

- воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к применению допинга в спорте;

- привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу; обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

- обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия распространения допинга в спорте;
- основы использования допинговых средств и методов в процессе подготовки спортсменов;

- методологию научных исследований;

- деятельность Всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте;

- современный уровень и тенденции развития информационных технологий, направления их применения в науке и спорте.

уметь:

- истолковывать основные понятия распространения допинга в спорте;

- планировать содержание профилактической антидопинговой деятельности;

- - разрабатывать план и организационные моменты деятельности
 - использовать основы межличностного взаимодействия лиц, вовлеченных в процесс подготовки спортсменов.
 - использовать методологию научных исследований;
 - использовать основные научные направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;
 - ориентироваться в современных тенденциях развития информационных технологий, направления их применения в науке и спорте;
 - оценивать традиционные и современные научные концепции, подходы и направления исследований в сфере физической культуры и спорта.
- владеть:
 - основными теориями распространения допинга в спорте;
 - пониманием процесса взаимодействия лиц, вовлеченных в процесс подготовки спортсменов;
 - научными подходами при анализе текущей ситуации использования допинга в спорте в аспектах целостности рассмотрения проблемы, структурности как связи отношений и элементов, взаимосвязи системы со средой, иерархичности, множественности описания;
 - навыками использования современных тенденций развития информационных технологий, направлениями их применения в науке и спорте;
 - пониманием сущности основных проблем физической культуры и спорта, использования допинга в спорте; навыками работы с научной литературой;
 - приемами самостоятельной работы с использованием справочной и учебной литературы.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), представлено в таблице 1.

Таблица 1

№ п/ п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1	История распространения допинга в спорте.	Понятие «допинг». История распространения допинга в спорте.
2	Понятие о допинговых средствах и методах.	<p>Понятие о допинговых средствах и методах. Перечень препаратов и методов, которые запрещены к использованию в олимпийском спорте. Классификация стимулирующих препаратов. Допинговые вещества. Запрещенные субстанции. Классификация запрещенных субстанций и методов воздействия, предложенная МОК и Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА). Запрещенные классы веществ. Стимуляторы. Наркотические вещества. Анаболические препараты. Диуретики. Пептидные гормоны, миметики и их аналоги. Препараты с антиэстрогенной активностью. Маскирующие препараты. Запрещенные методы воздействия. Стимуляция транспорта кислорода. Фармакологические, химические и физические манипуляции. Генный допинг. Классы субстанций, запрещенных в отдельных видах спорта. Алкоголь. Каннабиноиды. Местные анестетики. Глюкокортикостероиды. β-блокаторы. К запрещенным методам относятся кровяной допинг (гемотрансфузия), фармацевтические, химические и физические манипуляции, направленные на скрытие применения запрещенных веществ и методов, внутривенные инфузии (за исключением случаев, обусловленных необходимостью оказания медицинской помощи), а также генный допинг.</p>

3	Всемирное анти-допинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте.	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Международная и национальная борьба с допингом в спорте. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль. Распространение допинга в спорте.
4	Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.	Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта. Процедура допинг-контроля. Правовые последствия применения допинга. Способы защиты прав спортсмена. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом. Подготовка анализа проблем допинга применительно к отдельному виду спорта. Антидопинговое образование. Важность антидопингового образования и профилактики применения допинга. Целевая аудитория образовательных программ.
5	Особенности формирования культуры питания	Общие принципы питания. Формула сбалансированного питания. Факторы, определяющие характер питания человека.
6	Особенности питания спортсменов	Требования к организации питания на фоне физической активности. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом. Биологические активные вещества – витамины и минеральные вещества. Питьевой режим спортсмена. Энергетический обмен спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.
7	Режим питания и режим тренировок	Особенности режима питания спортсмена на разных этапах подготовки. Снижение массы тела как профилактика нарушений пищевого поведения. Принципы питания для снижения массы тела. Особенности рациона питания юных спортсменов и спортсменов пожилого возраста.

Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение представлено в таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История распространения допинга в спорте.	0	0	1	У-1, 2, 3, 9 МУ-1-10	УО Т1 1-4 недели	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.4, УК-2.5, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3.
2	Понятие о допинговых средствах и методах.	0	0	2	У-1, 2, 3, 9 МУ-1-10	С 1.2 5-9 недели	УК-2.1,
3	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте.	0	0	3	У-1, 2, 3, 4, 5 МУ-1,2	С 1.3 Р 10-14 недели	УК-2.2, УК-2.4,
4	Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.	0	0	4	У-1-9 МУ-1,2	С 1.4 15-18 недели	УК-2.5,

5	Особенности формирования культуры питания	4	0	4	У-1, 2, 3, 4, 5 МУ-1, 2	С 1 2	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.4, УК-2.5, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3.
6	Особенности питания спортсменов	4	0	4	У-1, 2, 3, 4, 5 МУ-1, 2	С 1 2 Т	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.4, УК-2.5, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3.
7	Режим питания и режим тренировок	4	0	4	У-1, 2, 3, 4, 5 МУ-1, 2	С 1 2 Т	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.4, УК-2.5, ПК-4.1, ПК-4.2, ПК-4.3.

УО – устный опрос, С – собеседование, Т – тестирование, Р – защита (проверка) рефератов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) представлена в таблице 3.

Таблица 3

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1.	История распространения допинга в спорте.	2 неделя	20
2.	Понятие о допинговых средствах и методах.	4 неделя	20
3.	Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте.	8 неделя	20
4.	Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов.	10 неделя	20
5	Особенности формирования культуры питания	12 неделя	20
6	Особенности питания спортсменов	16 неделя	18
7	Режим питания и режим тренировок	18 неделя	18,8 5
Итого			136, 85

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к практическим занятиям по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к практическим занятиям по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность доступа в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств;
- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов,
 - заданий для самостоятельной работы,
 - вопросов к зачетам.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

Примеры типовых контрольных заданий для самоконтроля

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 1. «История распространения допинга в спорте».

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте особенности и роль допинга в спорте.
2. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
3. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. Назовите основные группы допинг-препаратов.
5. Охарактеризуйте методы анализа.
6. В зависимости от свойств анализируемых веществ применяются различные аналитические инструменты.

Охарактеризуйте их.

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 2. «Понятие о допинговых средствах и методах»

1. Охарактеризуйте допинговые средства.
2. Охарактеризуйте допинговые методы.
3. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
5. Охарактеризуйте методы анализа допинговых средств.
6. Охарактеризуйте методы анализа допинговых методов. Охарактеризуйте их.

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 3. «Всемирное анти-допинговое агентство (WADA). Распространение допинга в спорте».

1. Приведите примеры распространения допинга в спорте.
2. Виды ответственности врача, вокруг которого возникают отношения ответственности врача: жизнь и здоровье; моральное состояние, честь и достоинство, деловая репутация пациента; уголовная ответственность; административная ответственность.
3. Особенности воздействия генного допинга.
4. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему.
5. Борьба с допингом в профессиональном спорте.
6. Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
7. Примеры выявления применения допинга выдающимися спортсменами.
8. Особенности фармакологического действия и применения в практике спорта.
9. Объективные и субъективные факторы использования медицинским персоналом препаратов.
10. Новаторские идеи в отслеживании применения допинга ВАДА в спортивной медицине и в практике спортивной подготовки.
11. Допинговая экспертиза.

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 4. «Образование, предотвращение распространения допинга и права спортсменов».

1. Общие положения борьбы с допингом. Ущерб, наносимый допингом идее спорта.

2. Процедура допинг-контроля.

3. Правовые последствия применения допинга.

4. Способы защиты прав спортсмена.

5. Анализ положений нормативных актов, отражающих антидопинговую работу международных и национальных организаций.

6. Положения нормативных актов, регулирующих принципы борьбы с допингом.

7. Подготовка анализа проблем допинга применительно к отдельному виду спорта.

8. Антидопинговое образование. Важность антидопингового образования и профилактики применения допинга.

9. Целевая аудитория образовательных программ.

Особенности и роль допинга в спорте

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 5. «Особенности формирования культуры питания».

1. Общие принципы питания.

2. Формула сбалансированного питания.

3. Факторы, определяющие характер питания человека

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 6. «Особенности питания спортсменов».

1. Требования к организации питания на фоне физической активности.

2. Удовлетворение потребностей организма в основных компонентах питания при занятиях спортом.

3. Биологические активные вещества – витамины и минеральные вещества.

4. Питьевой режим спортсмена.

5. Энергетический обмен спортсмена.

6. Продукты повышенной биологической ценности.

Вопросы дискуссии по разделу (теме) 7. «Режим питания и режим тренировок».

1. Особенности режима питания спортсмена на разных этапах

подготовки.

2. Снижение массы тела как профилактика нарушений пищевого поведения.
3. Принципы питания для снижения массы тела.
4. Особенности рациона питания юных спортсменов и спортсменов пожилого возраста.

Вопросы для самопроверки

1. Охарактеризуйте особенности и роль допинга в спорте.
2. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
3. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
4. Назовите основные группы допинг-препаратов.
5. Охарактеризуйте методы анализа.
6. В зависимости от свойств анализируемых веществ применяются различные аналитические инструменты. Охарактеризуйте их.
7. Охарактеризуйте допинговые средства.
8. Охарактеризуйте допинговые методы.
9. Охарактеризуйте основные процессы, происходящие в организме человека при воздействии на него различных видов допинг-препаратов.
10. В чем заключается содержательное различие воздействия различных видов допинга.
11. Охарактеризуйте методы анализа допинговых средств.
12. Охарактеризуйте методы анализа допинговых методов. Охарактеризуйте их.
13. Приведите примеры распространения допинга в спорте.
14. Виды ответственности врача, вокруг которого возникают отношения ответственности врача: жизнь и здоровье; моральное состояние, честь и достоинство, деловая репутация пациента; уголовная ответственность; административная ответственность.
15. Особенности воздействия генного допинга.
16. Препараты гормонов и другие средства, влияющие на эндокринную систему.
17. Борьба с допингом в профессиональном спорте.

18. Особенности выявления применения использования допинг препаратов.
19. Примеры выявления применения допинга выдающимися спортсменами.
20. Особенности фармакологического действия и применения
21. Общие принципы питания.
22. Формула сбалансированного питания.
23. Факторы, определяющие характер питания человека
24. Принципы питания для снижения массы тела.
25. Особенности рациона питания юных спортсменов и спортсменов пожилого возраста.
26. Питьевой режим спортсмена.
27. Энергетический обмен спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

Библиографический список

1. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
2. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
3. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
5. Допинг в Олимпийских играх [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
6. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Советский спорт, 2010. – 246 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>
7. Исторические аспекты анализа низкомолекулярных веществ в допинг-контроле [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 17 с.
8. История допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 20 с.
9. Козьяков, Р. В. Психология и педагогика [Электронный ресурс]: учебник / Р.В. Козьяков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - Ч. 1. Психология. - 358 с. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru>.
10. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

11. Кравченко, А. И. Психология и педагогика [Текст] : учебник / А. И. Кравченко. – Москва: Проспект, 2016. - 400 с.

12. Мандель, Б. Р. Педагогика высшей школы: история, проблематика, принципы [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся в магистратуре / Б. Р. Мандель. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 619 с.

13. Роль всемирного антидопингового агентства в контроле за использованием допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 42 с.

14. Роль всемирного антидопингового кодекса [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 15 с.

15. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. А. Семенов. – Москва : Советский спорт, 2011. – 200 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

16. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. А. Шмырева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 108 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

17. Отраслевые журналы в библиотеке университета: Теория и практика физической культуры

18. <http://biblioclub.ru> - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

19. <http://www.consultant.ru> - Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

20. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).

21. <http://www.sport.ru>/ - спортивный портал

22. <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

23. http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

24. <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»