



ПОГОВОРИМ О СПОРТЕ?





Что для тебя спорт?

награда и слава

возможность показать талант и мастерство

возможность доказать, что ты
лучше, быстрее, сильнее

соревнования, борьба,
соперничество

преодоление себя, сила воли

труд, тренировки

Конкуренция порождает стремление найти чудо-вещество , способное преобразовать слабого человека в непобедимого чемпиона. С течением времени эволюционировали существующие методы по повышению выносливости . Сегодня некоторые молодые спортсмены могут воспринимать анаболические стероиды как волшебное зелье. Те же нереальные свойства могут приписываться и другим, улучшающих внешний вид веществ (т.е. стимуляторы , гормоны и т.д.) . Тем не менее , студенты должны знать, что нет коротких путей к успеху. Многие спортивные рекорды достигаются за счет ежегодной конкуренции, не полагаясь на стероиды или другие наркотики.





А ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ДОПИНГЕ?



ДОПИНГ = НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ



Наличие запрещенного вещества в пробе, взятой у спортсмена

Использование или попытка использования запрещенного вещества или метода

Отказ от сдачи пробы

Непредоставление данных о местонахождении и пропуск тестирования

Фальсификация или попытка фальсификации

Обладание запрещенным веществом и методом

Распространение или попытка распространения

Назначение или попытка назначения





Основные антидопинговые документы, которые должен знать каждый спортсмен

- **Всемирный антидопинговый кодекс**
- **Запрещенный список**



СУБСТАНЦИИ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ (КАК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ, ТАК И ВО ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД)

**БЕТА-2
АГОНИСТЫ**
(сальбутамол)

**ГОРМОНЫ И
СВЯЗАННЫЕ С НИМИ
СУБСТАНЦИИ**
(эритропоэтин, инсулины,
гормон роста)

**МОДУЛЯТОРЫ И
АНТАГОНИСТЫ
ГОРМОНОВ**

АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ
(анаболические андрогенные стероиды (ААС) и
другие анаболические агенты)

**ДИУРЕТИКИ И
ДРУГИЕ
МАСКИРУЮЩИЕ
ВЕЩЕСТВА**

Разрешенные и запрещенные методы лечения для спортсменов

РАЗРЕШЕННЫЕ



- Использование дополнительного кислорода-«горный воздух» (гипоксистерapia)
- Физиотерапия (кроме ингаляций ГКС/глюкокортикостероидам и- в этом случае нужна декларация в допинговые службы)

ЗАПРЕЩЕННЫЕ



- АУТОГЕМОТРАНСФУЗИЯ
- Использование крови аутологического, гомологического или гетерологического происхождения или препаратов клеток крови любого происхождения
- Искусственное повышение потребления, переноса или доставки кислорода вследствие применения перфторатов, эфапроксирала, модифицированных препаратов на основе гемоглобина(микрокапсулированные препараты гемоглобина, заменитель крови на основе гемоглобина, озонотерапия)

Кто борется с допингом?



- Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)
- Национальные антидопинговые агентства
- Международный олимпийский комитет, международные федерации
- Правительства государств
- Национальные олимпийские комитеты, национальные федерации
- Организаторы соревнований
- Лаборатории



- **Как проверяют, принимал ли спортсмен допинг?**

Тестирование — взятие у спортсмена проб мочи или крови



- **Кто проводит тестирование?**

Специально обученные инспекторы допинг-контроля (ИДК)

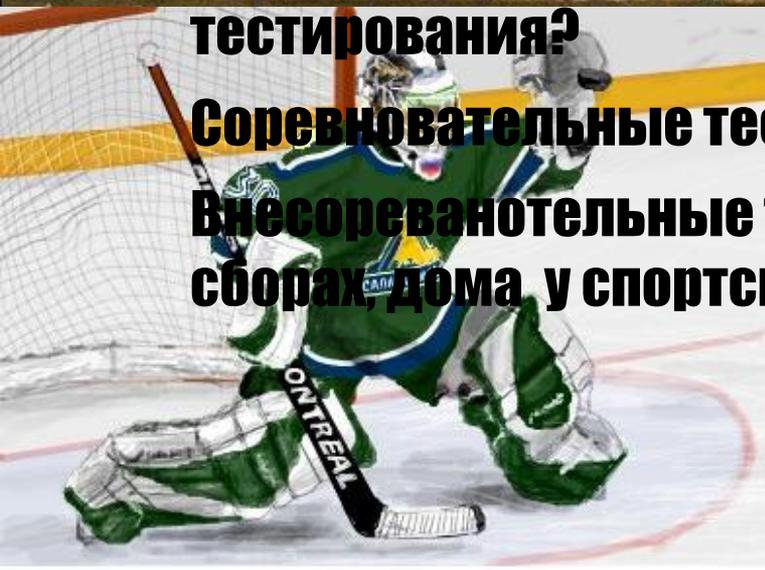
- **Кто решает, кого из спортсменов нужно тестировать?**

Международные федерации по видам спорта и национальная антидопинговая организация

- **Где спортсмен может быть отобран для прохождения тестирования?**

Соревновательные тестирования — на соревнованиях

Внесореванотельные тестирования — на тренировке, на сборах, дома у спортсмена, в любом другом месте



Что делать, если ты заболел и тебе нужно лекарство из запрещенного списка?

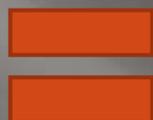
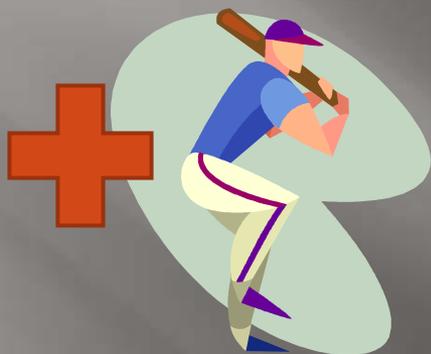


- заполнить запрос на терапевтическое использование
- приложить к запросу медицинскую документацию, подтверждающую диагноз и необходимость применения запрещенного вещества или метода
- указать контактные данные спортивного врача

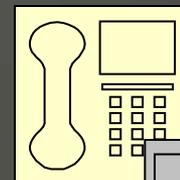


Что делать если лекарство относится к запрещенным в спорте веществам, но врач назначает его в качестве

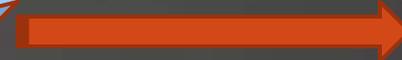
лечения?



Заполнение стандартной формы TUE+ все медицинские справки



РУСАДА



- Если вы заболели и вам необходимо лечение препаратами или методами, входящими в запрещенный список, вы можете запросить вашу антидопинговую организацию дать вам возможность пролечиться. Это процедура называется получением **формы разрешения на терапевтическое использование TUE (ТИ)**. Форма-анкета заполняется спортсменом и врачом совместно, прилагаются все справки, после чего форма отправляется в комитет по терапевтическим разрешениям РУСАДА или Вашей международной федерации. В случае положительного ответа Вы можете использовать данное вещество для своего лечения не нарушая в этом случае антидопинговые правила.

Будь осторожен!



- **Некоторые медицинские препараты содержат вещества из Запрещенного списка**
- **80 % пищевых добавок - подделки**

Консультируйся со спортивным врачом!

- **Наркотики запрещены в спорте!**



**Спортсмен несет полную ответственность за все,
что попадает в его организм!**

**Незнание не освобождает спортсмена от
ответственности!**

Санкции



Нарушение антидопинговых правил влечет за собой наказание:

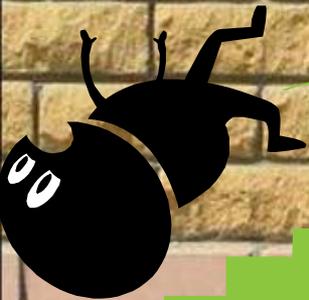
Результаты соревнований аннулируются

Лишают медалей и призов

**Дисквалификация — отстранение от соревнований на
определенный промежуток времени**

**Неоднократное нарушение антидопинговых правил —
пожизненная дисквалификация**

**Допинг может сломать твою карьеру
и погубить твою репутацию!**



замена жидкости напитками



замена жидкости напитками

ТЫ ЗНАЕШЬ РАЗНИЦУ?

ВОДА

Вода -это лучший выбор жидкости для употребления до и во время тренировки, если их продолжительность менее 1 часа



замена жидкости напитками

ТЫ ЗНАЕШЬ РАЗНИЦУ?

Напитки

Такие продукты, как Gatorade[®] или Пауэрэйд[®], содержат смесь сахара и электролитов.

Эти напитки могут быть полезны когда твои тренировки длятся больше 60 минут.



замена жидкости напитками

ТЫ ЗНАЕШЬ РАЗНИЦУ?

Энергетические напитки

Стимулирующие (энергетические) напитки

В краткосрочной перспективе, эти напитки обеспечивают организм зарядом энергии. В долгосрочной перспективе,

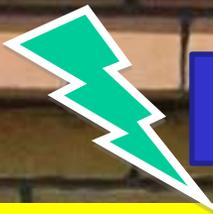
Энергетические напитки потенциально опасны и могут лишить тебя истинной энергии, которая получается от здоровый баланса углеводов, водно-солевого обмена, и отдыха.



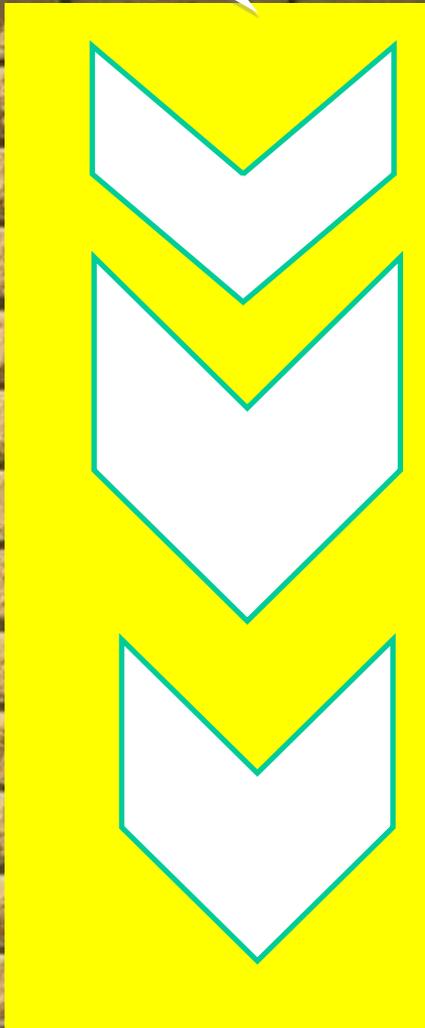
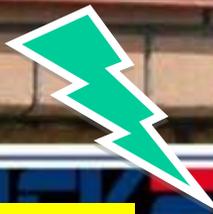
Что может быть опасного в БАД?

Миллионы современных людей употребляют витамины, минералы и другие пищевые добавки. Биологически активные добавки являются одними из самых продаваемых товаров на рынке сегодня. Тем не менее, во всех сферах бизнеса, где есть использование БАД, должны задавать вопросы об использовании диетических добавок.





Чем «опасны» БАДы для спортсменов?



- Находятся вне системы четкого и прозрачного контроля

- Могут содержать запрещенные в спорте вещества

- Могут не публиковать на этикетках полное и реальное содержание составляющих данного продукта

ПРЕПАРАТЫ С ВОЗМОЖНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ДИУРЕТИКОВ

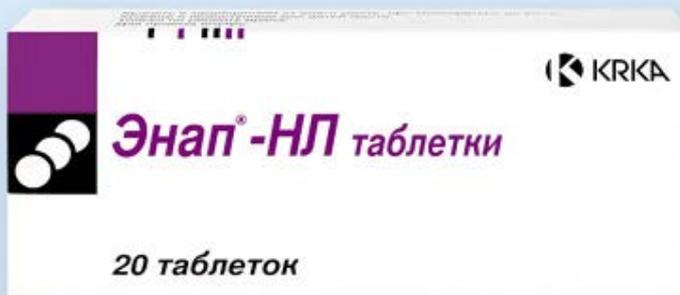


Диуретики могут содержать

Препараты, распространяемые методом
сетевого маркетинга, способствующие
снижению веса, тонизирующего,
витаминообразующего действия

Жиросжигатели

Препараты



Диуретики или мочегонные средства



Жиро-
сжигатели

Препараты
для
понижения
давления

Многие
препараты,
назначаемые
при черепно-
головных
травмах



Примеры торговых названий препаратов, содержащих мочегонные вещества:

Альдактон	Триам-Ко
Верошпирон,	урактон
верошпилактон,	урегит
лазикс,	фуросемид
индап,	фурон
гигротон,	
диазид, диакарб,	
памид,	
оксодолин,	
спирикс,	
спиронаксан,	
спиронол,	
тензар	

Содержат в своем составе диуретики, запрещенные для использования в спорте

АНАЛИЗ НЕГОРМОНАЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА АНАБОЛИЧЕСКИЕ АНДРОГЕННЫЕ СТЕРОИДЫ

В результате лабораторного анализа из 634-х данных образцов - 94 образца оказались положительными, при этом на этикетках отсутствовали названия веществ, обнаруженных лабораторией.

Статистика показала - лишь в одной проверочной партии было 19,8% «грязных» пищевых добавок.

В состав таких добавок были включены:

- прогормоны нандролона и тестостерона (24,5% от общей партии);
- прогормоны только тестостерона (68,1 % от общей партии)
- прогормоны только нандролона (7,5% от общей партии)



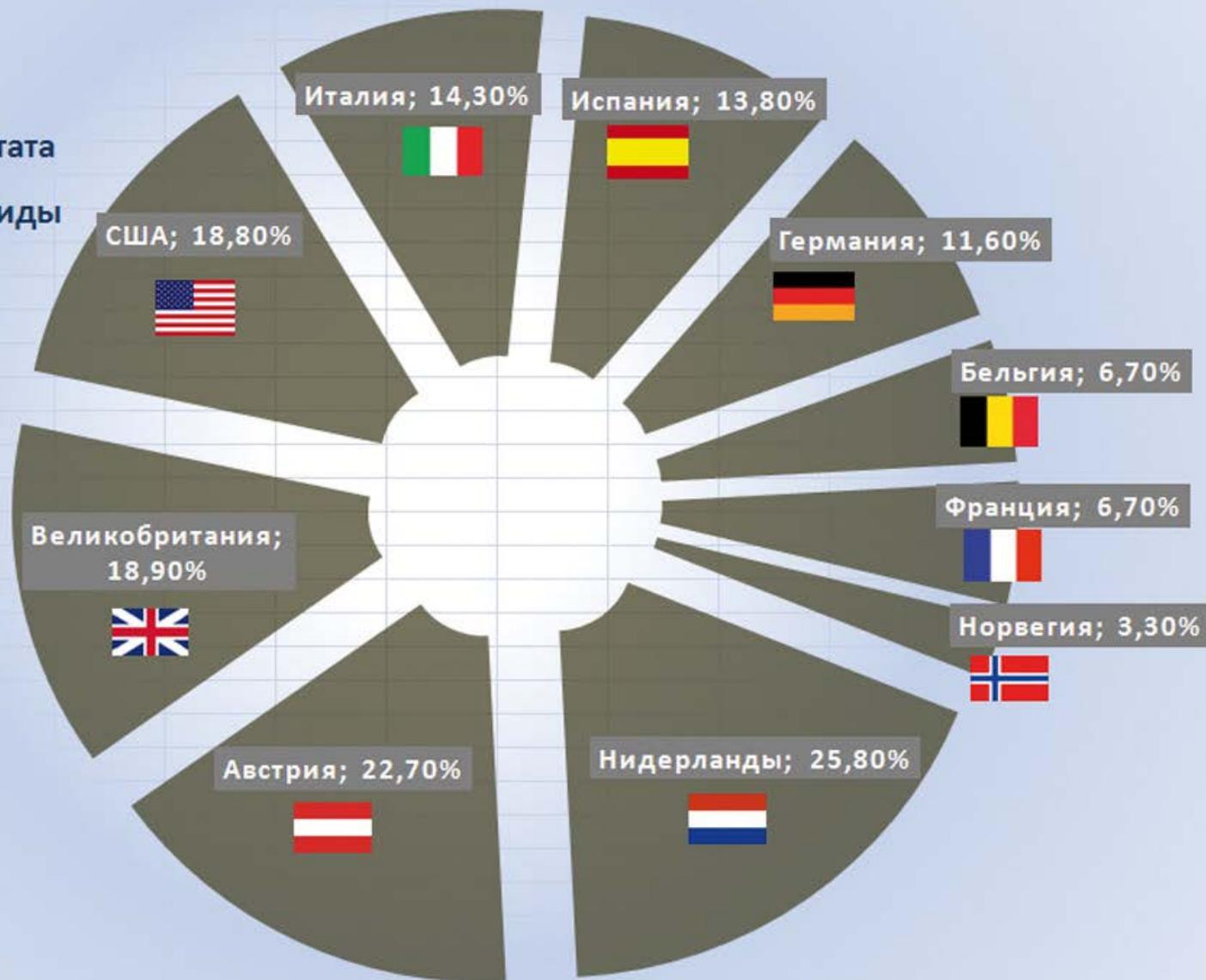
Содержание запрещенных примесей в закупленной партии, %

Чистыми относительно
положительного результата
на анаболические стероиды
оказались партии,
закупленные в

 Швейцарии

 Швеции

 Венгрии.



БАД, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

1. Природное сырье-не значит « безопасное»;
2. "Больше"- не значит "лучше"
3. Маркировка не всегда раскрывает все компоненты БАД



Дискуссия с учащимися по теме «биологически активные добавки» (14-18 лет)

Приведите примеры пищевых добавок, которые используются для улучшения физической работоспособности;

◆ Объясните потенциальную опасность употребления пищевых добавок;

Опишите, как вы понимаете что такое: “пищевые продукты”, “лекарства” и “пищевые добавки”.

ПОЧЕМУ ДОПИНГ ЗАПРЕЩЕН В СПОРТЕ?



- ДОПИНГ ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ (облысение, прыщи, нарушение работы сердца, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, нарушения зрения, судороги, обмороки, диарея, психические расстройства, остановка в росте, импотенция, бесплодие, склонность к наркомании и алкоголизму, и даже инвалидность, кома и смерть)



- ДОПИНГ — ЭТО НЕЧЕСТНЫЙ СПОСОБ ВЫИГРАТЬ

- ДОПИНГ- НАРУШЕНИЕ ЭТИКИ СПОРТА, ПЛОХОЙ ПРИМЕР ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Влияние анаболических стероидов на организм человека. Гормональные сбои



ПОСЛЕДСТВИЯ ДОПИНГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

АНАБОЛИЧЕСКИЕ СТЕРОИДЫ: депрессия, галлюцинации, агрессивность, атрофия яичек, гинекомастия, импотенция, отеки, артериальная гипертензия, заболевания печени, повышенный травматизм из-за несоответствия роста и силы мышц и связок, нарушение менструального цикла, вирилизация (огрубление голоса, рост волос на лице, уменьшение молочных желез).

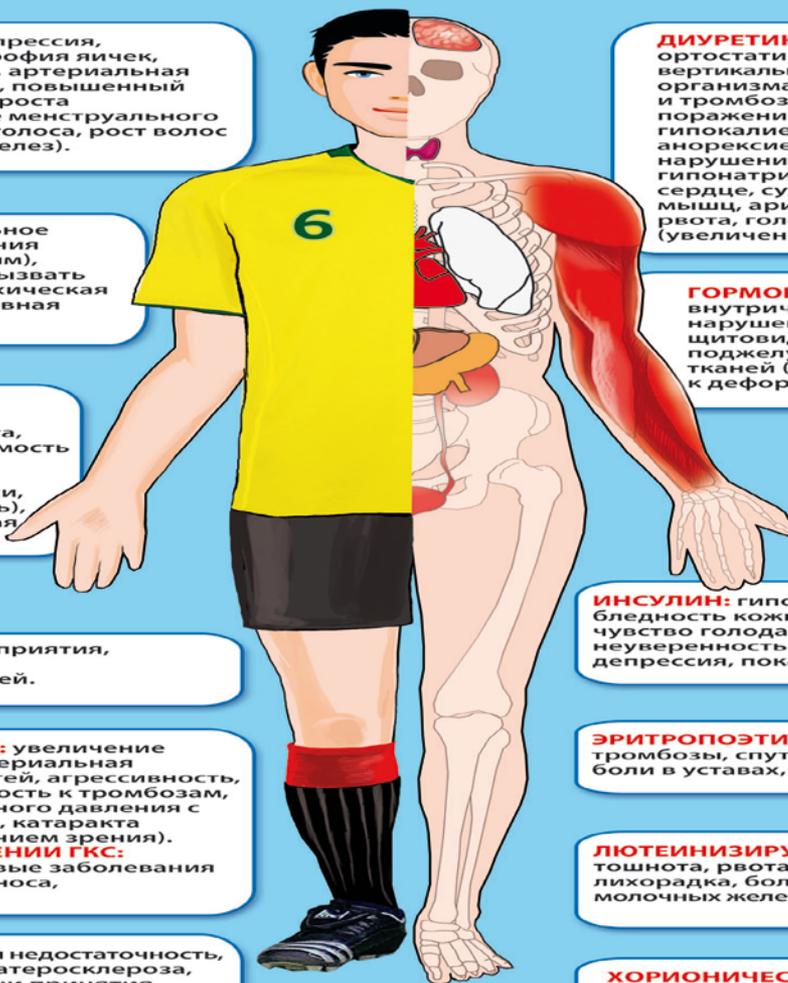
ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ: значительное повышение артериального давления (может привести к кровоизлияниям), усиление работы сердца (может вызвать инфаркт миокарда), аритмия, психическая зависимость, нарушение сна, головная боль, ухудшение аппетита.

НАРКОТИКИ (ОПИОИДНЫЕ АНАЛЬГЕТИКИ): угнетение дыхания, тошнота, рвота, психическая и физическая зависимость (синдром отмены — насморк, слезотечение, озноб, повышение температуры тела, мышечные боли, рвота, тревожность, агрессивность), бессопитливость, дрожь, артериальная гипотензия.

КАННАБИНОИДЫ: изменение восприятия, мышечная слабость, тремор, снижение умственных способностей.

ГЛЮКОКОРТИКОСТЕРОИДЫ (ГКС): увеличение массы тела, акне (угри), отеки, артериальная гипертензия, задержка роста у детей, агрессивность, неустойчивое настроение, склонность к тромбозам, глаукома (повышение внутриглазного давления с последующим снижением зрения), катаракта (помутнение хрусталика со снижением зрения).
ПРИ ИНГАЛЯЦИОННОМ ПРИМЕНЕНИИ ГКС: осиплость голоса, кашель, грибковые заболевания полости рта, аллергия кожи век и носа, появление «розовых» угрей.

В-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ: сердечная недостаточность, спазм бронхов, удушье, развитие атеросклероза, утомляемость, увеличение времени принятия решения, головокружение, головная боль, нарушение сна, депрессия, импотенция, тошнота, рвота, диарея.



ДИУРЕТИКИ: артериальная гипотензия, ортостатические явления (слабость при вертикальном положении тела), обезвоживание организма (может привести к сгущению крови и тромбозу), гипонатриемия (может привести к поражению центральной нервной системы), гипокалиемия (сопровождается слабостью, анорексией (потеря аппетита) запором, нарушением сердечной деятельности), гипонатриемия (сопровождается болями в сердце, судорожными сокращениями мышц, аритмиями), боли в суставах, тошнота, рвота, головная боль, импотенция, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин).

ГОРМОН РОСТА: головная боль, повышение внутричерепного давления, тошнота, рвота, нарушение зрения, угнетение функций щитовидной железы, нарушение функций поджелудочной железы, усиленный рост тканей (в том числе костной) может привести к деформации лица, боли в конечностях.

ИНСУЛИН: гипогликемия (слабость, «холодный» пот, бледность кожных покровов, сердцебиение, тремор, чувство голода, головная боль, сонливость, неуверенность движений, нарушение речи и зрения, депрессия, покалывания в руках, ногах, губах, языке).

ЭРИТРОПОЭТИН: артериальная гипертензия, тромбозы, спутанность сознания, головная боль, боли в уставах, тошнота, рвота, отеки.

ЛЮТЕИНИЗИРУЮЩИЙ ГОРМОН (ЛГ) (У МУЖЧИН): тошнота, рвота, повышение температуры тела, лихорадка, боли в суставах, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин), кожная сыпь.

ХОРИОНИЧЕСКИЙ ГОРМОН ЧЕЛОВЕКА (ХГЧ) (У МУЖЧИН): головная боль, раздражительность, беспокойство, утомляемость, слабость, депрессия, гинекомастия, отеки.

Анаболические стероиды

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Обсудите :

Что из себя представляют анаболические гормоны и тестостерон ?

Кто как правило, имеет больше тестостерона : мужчины или женщины ?

Факты показывают что мужчины обычно имеют больше тестостерона по сравнению с женщинами. Они более мускулистые и сильные, их силовые результаты выше.

Даже если тестостерон работает, из каких этических соображений спортсмен не должен употреблять анаболические стероиды?

Студент будет уметь:

- ◆ давать определение терминам анаболических гормонов и тестостерона
- ◆ Объяснять, что анаболические стероиды делают, действительно ли они работают и как
- ◆ Знать функции тестостерона в организме
Описывать физические и психологические последствия использования стероидов для мужчин и женщин

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАРИХУАНЫ

МОЗГ И ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА:
РАССТРОЙСТВА ПАМЯТИ, СПУТАННАЯ РЕЧЬ,
НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ

Марижуана - исключительно мощный интоксикант. Он поражает те отделы мозга, которые отвечают за речь, эмоции, удовольствия, координацию и память. Слизистая оболочка и железы также подвержены вредному воздействию марижуаны, что влечет за собой нарушение аппетита, проблемы с давлением, расстройства сексуального поведения.

ПОРАЖЕНИЕ СИНАПСИСА, ПОВРЕЖДЕНИЕ МОЗГА, ПРИВЫКАНИЕ

Марижуана скапливается в микроскопических пространствах между клетками, где происходит процесс синапсиса, то есть соединения хромосом. В этот момент клетки получают друг от друга необходимую информацию, а вмешательство марижуаны может привести к необратимым последствиям.

Длительное употребление марижуаны приводит к остановке естественного воспроизводства мозгом положительных эмоций - как ответа на стресс. Таким образом, курящий становится зависим только от эмоций, вызываемых марижуаной.

СЕРДЦЕ

Темп сердцебиения увеличивается на 50%. Растет кровяное давление, что представляет серьезную угрозу для людей, страдающих гипертонией и заболеваниями сердца

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

Марижуана вредит работе поджелудочной железы, а также отрицательно влияет на органы и гормоны, отвечающие за рост и развитие организма. Под угрозой и процессы репродукции (размножения)

ОРГАНЫ ПОД УГРОЗОЙ:

Поджелудочная железа
Щитовидная железа
Желудок
Двенадцатиперстная кишка
Гипофиз
Надпочечники
Яички

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ:

Марижуана уменьшает количество спермы, либо приводит к изменению ее состава. У женщин повреждаются яичники, начинаются нарушения овуляции, менструального цикла, а также изменения уровня гормонов

БЕРЕМЕННОСТЬ:

Регулярное курение марижуаны во время беременности приводит к потере веса младенца, и влечет столь же тяжелые последствия для плода, как и алкоголизм матери. Частые последствия - гидроцефалия (большая голова у ребенка), задержки в росте и умственном развитии

ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВОЗДЕЙСТВИЯ МАРИХУАНЫ НА ЦЕНТРАЛЬНУЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ:

Нарушения процесса мышления и чувства реальности
Серьезные проблемы с логическим мышлением
Неспособность сконцентрироваться на чем-то
Утрата жизненной мотивации
Перепады настроения
Агрессия и депрессия
Параноидальные симптомы

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПЛАЗА:

Западание века, расширенный зрачок, покраснение глазного белка

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ГОРЛО:

Раздражение пищевода, высокий риск развития рака горла и пищевода

ЛЕГКИЕ:

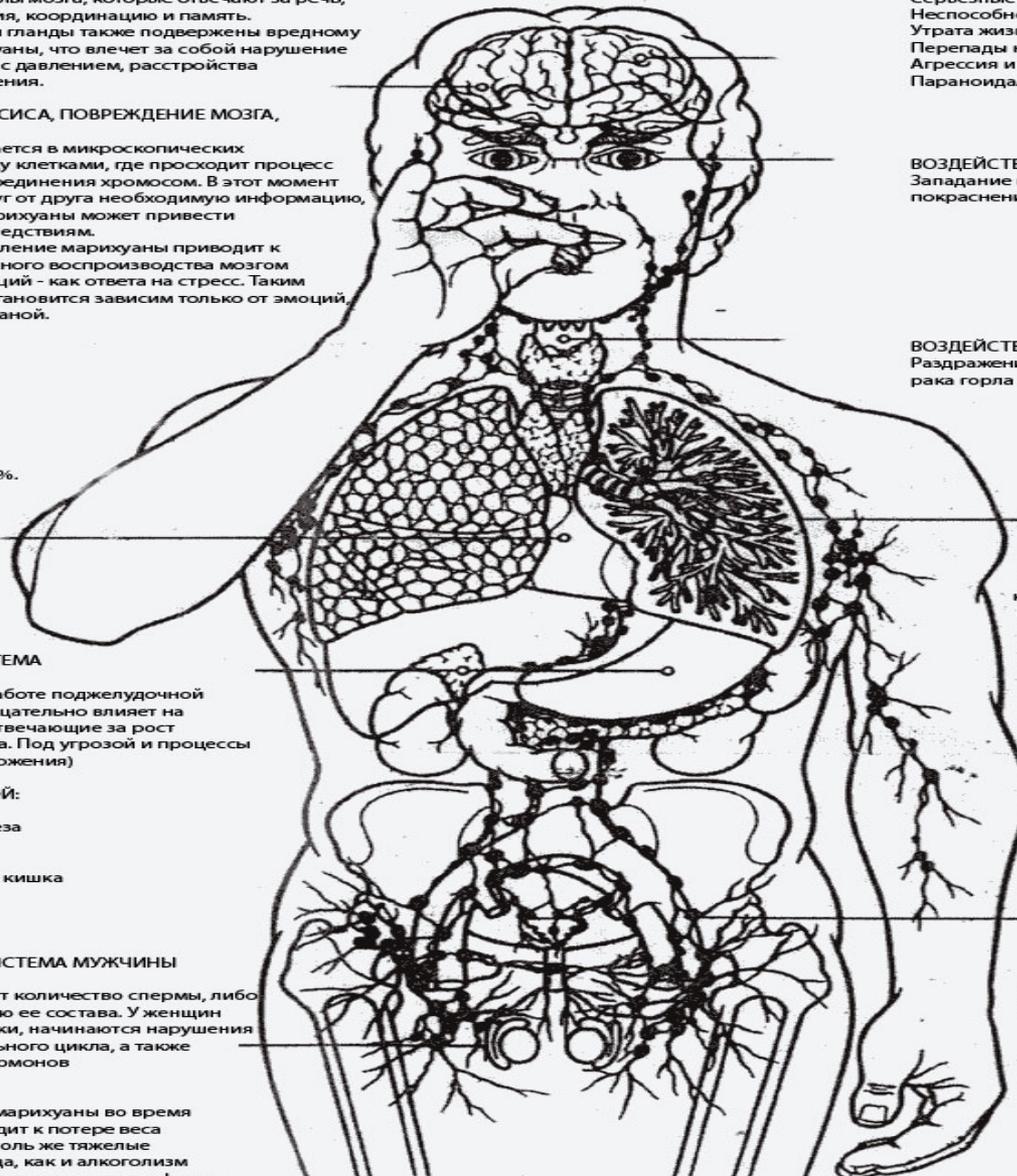
Серьезные повреждения всей легочной системы, нарушения способности легких перерабатывать кислород и выделять углекислый газ. Высокий риск эмфиземы
Приводит к скоплению мокроты в бронхах, вызывая повреждения дыхательных путей и хроническому бронхиту. Содержание смол в марижуане превышает содержание смол в сигаретах в 2-3 раза, что резко увеличивает риск заболевания раком легких. Высокий риск инфекционных заболеваний.

ИМУННАЯ СИСТЕМА:

Подвергает иммунную систему стрессу, ослабляет ее и мешает противостоять бактериям, а также сопротивляться любым болезням, включая опухоли

ОРГАНЫ ПОД УГРОЗОЙ:

Тимус
Лимфатическая система
Позвоночник
Желудок
Двенадцатиперстная кишка
Костный мозг





Наиболее общий признак синдрома отмены - бессонница. Ее тяжесть может варьировать от нескольких ночей подряд совершенно без сна до нескольких месяцев, когда бессонница возникает время от времени. Другой частый симптом—депрессия.

Третий наиболее общий симптом—раздражительность. Она может варьировать от постепенно нарастающей злости на фоне постоянной раздражительности до внезапных вспышек неуправляемого гнева: гнева на весь мир, гнева на близких, гнева на себя—за то, что пристрастился к наркотику и за то, что отказался от него. Эмоциональные пики с чувствами, мечущимися между подавленностью, гневом и эйфорией, возникают постоянно.

Иногда появляются чувства тревоги или беспокойства, потеря чувства юмора. Нарушения внимания в течение первых недель также очень распространены и иногда в течение короткого периода даже лишает возможности учиться.

ФИЗИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Наиболее частый физический симптом—головные боли. У тех, кто ими страдает, они могут продолжаться от нескольких недель до пары месяцев, и быть очень интенсивными в первые несколько дней. Другое часто встречающееся расстройство—ночная потливость, иногда такая сильная, что приходится менять белье. Она может тянуться от нескольких ночей до месяца или около того. Потоотделение—один из естественных путей тела для избавления от токсинов. Потливость ладоней также часто встречается и сопровождается неприятным запахом от рук. Запах от тела достаточно сильный, чтобы во многих случаях были необходимы дополнительный душ или ванна.

Кашель смокротой—другой путь, которым тело очищает себя. Он может длиться в течение от нескольких недель до добрых шести месяцев.

Треть наркоманов, отвечавших на анкетный опрос по детоксикации, указали, что имели проблемы с пищеварением в течение первых нескольких дней.

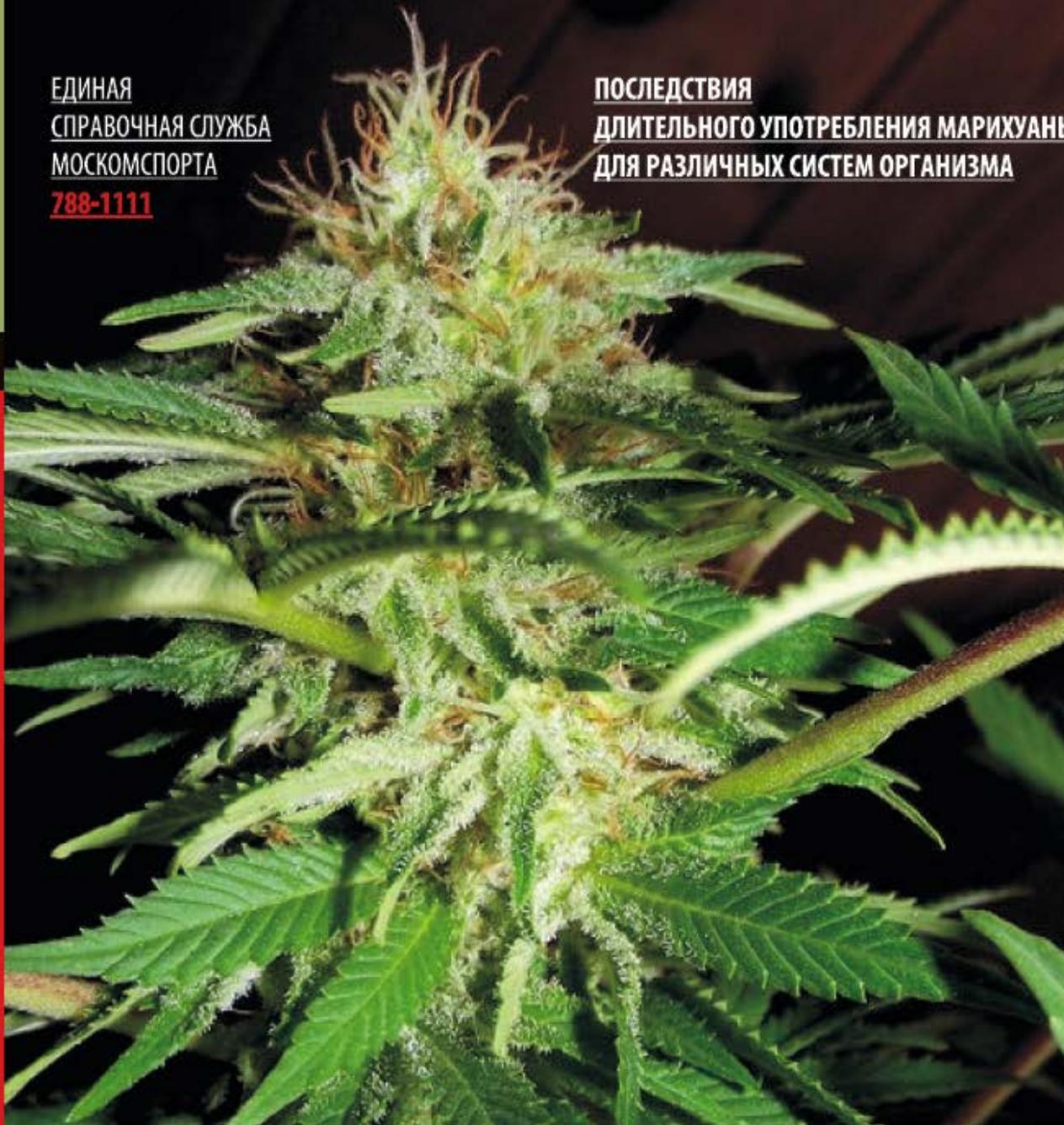
Следующая по частоте группа физических расстройств—тремор (дрожь) или тряска, а также головокружение. Менее часто встречаются боли в спине, импотенция, нарушения гормонального баланса, снижение иммунитета, постоянная усталость, и незначительные нарушения зрения.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
ВНИМАНИЕ: ДОПИНГ!
+7 (495) 956-02-02

WWW.ANTI-DOPING.RU

ЕДИНАЯ
СПРАВочНАЯ СЛУЖБА
МОСКОМСПОРТА
788-1111

ПОСЛЕДСТВИЯ
ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ МАРИХУАНЫ
ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА



Граница между запрещенным и разрешенным вне соревнований

- Есть несколько групп веществ, не запрещенных для использования **вне** соревнований. Это стимуляторы, каннабиноиды (марихуана), глюкокортикостероиды и наркотики. Однако, если на последующих соревнованиях спортсмена протестируют и в его пробе будут содержаться метаболиты (продукты распада) веществ, описанных выше - спортсмен будет наказан как нарушивший допинговые правила, независимо от того когда (то есть во время или вне соревнований) данная субстанция применялась.



MICHAEL
PHELPS



СТИМУЛЯТОРЫ

- ▣ Стимуляторы используют чтобы взбодриться, **НО** насколько бодрым ты будешь себя чувствовать, если:
 - Ты будешь страдать от бессонницы
 - Будешь дрожать и трястись
 - На сможешь сохранять равновесие и у тебя начнутся проблемы с координацией движения
 - Будешь беспокойным и агрессивным
 - У тебя участится пульс и будут перебои в работе сердца
 - У тебя может случится сердечный приступ (представь, умереть от сердечного приступа в молодом возрасте)



Стимуляторы

□ В Медицине:

- В общепринятых классификациях лекарственных средств термин «стимуляторы» отсутствует. Термин «стимуляторы» не является строго фармакологическим.
- Примеры стимуляторов:
 - амифеназол
 - Кофеин
 - Эфедрин
 - Бромантан
 - Стрихнин

- В спорте принято считать вещества, вызывающие стимулирующее действие на ЦНС и способствующие интенсивному использованию эндогенных энергетических ресурсов организма (производные фенамина)
- Запрещены во время соревнований . При нахождении стимуляторов в пробе спортсмена назначается дисквалификация 2 года.
- Пример:
 - карфедон (О.Пылева)
 - катин (Березутский, Игнашевич)

МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ

Основные методы работы – мини-лекции, дискуссии, психологические упражнения, ситуационные, ролевые и деловые игры, саморефлексия. Пример тематического урока.

Содержание: Здоровье, алкоголь, табак и другие наркотики.

цели / результаты обучения:

По завершении урока студент знает что такое ПАВ-вещества повышающие выносливость.

Примеры могут включать :

1. Гормон роста человека (хГЧ) - гормон, который обладает анаболическим действием , которые часто используются для улучшения мышечной массы и производительности организма
- 2 . Эритропоэтин (ЭПО) – гормон,увеличивающий производство эритроцитов и гемоглобина в организме , в результате чего улучшается движение кислорода к мышцам. ЭПО в определенных дозах образуется естественным путем в теле
3. Диуретики - препараты, изменяющие естественный баланс жидкости и солей в человеческом организме, что может привести к обезвоживанию
4. Креатин - Пищевая добавка. Считается, что креатин способствует сохранению и транспортировке энергии в клетках и используется для быстрого всплески активности
- 5 . Стимуляторы – вещества со стимулирующим действием на центральную нервную систему и увеличивающие частоту сердечных сокращений и артериальное давление

Вещества повышающие выносливость

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Студент будет уметь:

- ◆ давать определение терминам стероиды, гормоны, стимуляторы
- ◆ Объяснять, что гормоны делают, действительно ли они работают и как
- ◆ Объяснять возможные негативные последствия для здоровья, отпускаемых по рецепту лекарств, алкоголя, стимуляторов, табака и марихуаны.

В ситуации переживания негативных чувств (тоски, грусти, обиды, гнева) подросток, молодой человек, не умеющий справляться с этими состояниями, рискует:

- а) попробовать запрещенные в спорте вещества;
- б) стать зависимым, поскольку изменение состояния после употребления, к примеру стимуляторов происходит быстро и без усилий, тогда как преодоление такого же негативного состояния (допустим, ссоры с родителями, любимым, друзьями) требует времени и психологического труда: осознания ситуации, принятия шагов для примирения с ситуацией.

Только после этого становится субъективно хорошо, то есть это долгий и затратный путь.



Упражнение «на слив» негативных чувств (5 минут)

Участникам предлагается скомкать листочки бумаги, клочки газет в плотные комочки (по 5 – 6 комочков). Затем по команде ведущего все участники начинают кидаться этими комочками друг в друга.

Завершение (10 минут)

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: как тема выражения чувств связана с профилактикой злоупотребления запрещенных веществ и методов?

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

NB! Информация только для ведущего.

Зависимость затрагивает все аспекты личности
(эмоциональную, интеллектуальную, волевою)
и развивается постепенно.

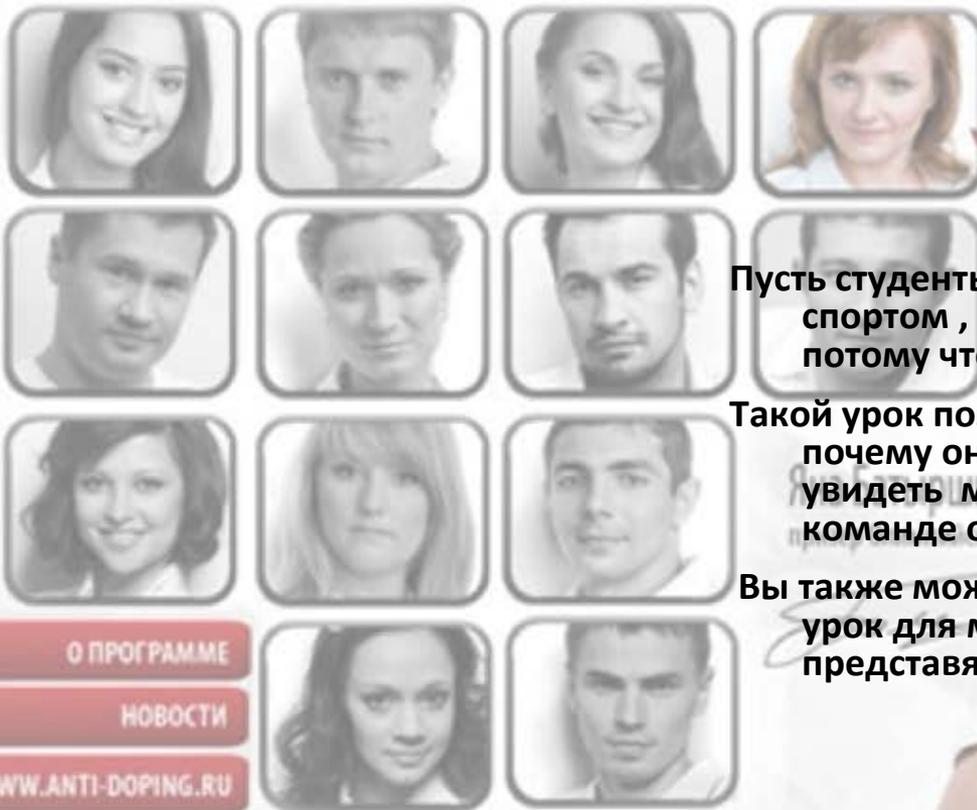
В первую очередь формируется привлекательность допинга:
сигарета – «круто», пиво – весело,
допинг-новые силы, волшебная добавка для результата?
или, говоря другими словами, психоэмоциональная готовность попробовать.

Таким образом, предельно важно научить подростка справляться с негативными состояниями здоровыми способами, не допускать погружения в субъективную «совершенную подготовку», без использования запрещенных веществ. Важно создавать условия для формирования позитивного отношения к жизни и правильного понимания соперничества.



ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ

Я выбираю чистый спорт, потому что....



Пусть студенты завершат фразу: "Я занимаюсь чистым спортом, потому что" или «я за честную борьбу, потому что.....»

Такой урок позволит студентам понимать в дальнейшем, почему они выбирают спорт без допинга, а также увидеть мнение своих одноклассников и товарищей по команде относительно наркотиков.

Вы также можете расширить эту тему как дополнительный урок для младших классов, где старшие товарищи представят свое мнение младшим.

О ПРОГРАММЕ

НОВОСТИ

WWW.ANTI-DOPING.RU

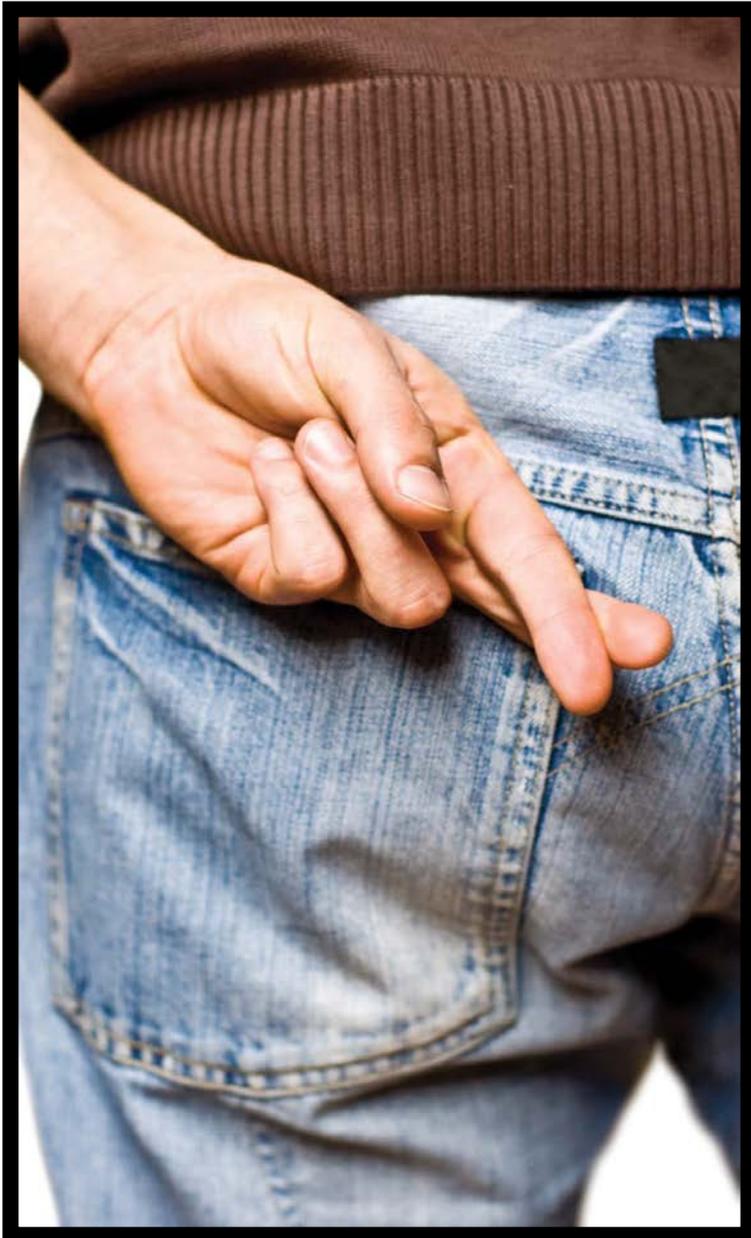
**STOP
DOPING**

МОСКОВСКАЯ АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

© 2010 ВСЕ ПРАВА И ВСЕ ТАК

Отлично если человек придерживается правдивых принципов как в спорте, и в жизни. Это значит серьезное отношение к подготовке и стартам , уверенность что вы выкладываетесь в полную силу и делаете все возможное, понимание своих настоящих резервов, соревнуясь с соперниками. Это также означает, себя уважение к себе и к своим товарищам по команде, уважение своего вида спорта и поклонников этого вида спорта.

СПРОСИ САМОГО СЕБЯ, НЕ МОШЕННИЧАЕШЬ ЛИ ТЫ?



Делает ли допинг тебя «быстрее, выше, сильнее»- это еще вопрос.

Но то, что ты не сможешь одурачить самого себя-это утверждение.

Сделай свой выбор

СПОРТ БЕЗ ДОПИНГА

**упорные тренировки,
самосовершенствование,
вера в себя и свои силы**

**уважение по отношению к себе,
товарищам по команде и
соперникам**

честные победы

ПРИМЕНЕНИЕ ДОПИНГА

вред здоровью

**показатель лени, слабости,
отсутствия веры в свои силы**

**неуважение себя, товарищей по
команде и соперников**

погубленная репутация

**наказание — дисквалификация
— отлучение от спорта –
сломанная карьера**

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ- осознанный выбор человека



Уровень знаний 1: учащиеся понимают концепции, относящиеся к пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний и укреплению здоровья.

◆ Уровень знаний 2: учащиеся анализируют влияние семьи, сверстников, культуры, СМИ, технологии и других факторов на здоровье.

Уровень знаний 3: учащиеся демонстрируют возможности доступа к достоверной информации о продуктах и методах укрепления здоровья..

Проверьте свои знания:

Определить источники данных о здоровье
Выберите действующие источники информации о здоровье

Выявление факторов, влияющих на наше здоровье

Анализ факторов, влияющих на здоровье
Выявление факторов, которые повышают или подвергают опасности здоровье людей

Анализ факторов, которые улучшают или ухудшают здоровье людей