

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних дисциплін

Юлія ЧАЙКА
Сергій ГРИЦУК
Олена СОЛОДОВНИК

Тестові завдання для самоконтролю
з оволодіння студентами освітньої компоненти
«ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ»

для підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Галузь знань
Спеціальність
Освітня програма
Факультет

01 Освіта / Педагогіка
017 Фізична культура і спорт
Фізична культура і спорт
Фізичного виховання і спорту



УДК 37.091.33:796.015.6:612.776.1:615.279

М 54

Автори: старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін Чайка Ю.Ю., доцент кафедри медико-біологічних дисциплін Гришук С.М., доцент (б.в.з.) кафедри медико-біологічних дисциплін Солодовник О.В.

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри медико-біологічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 12 від 08.06.2022 р.)

Рекомендовано до друку методичною комісією факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Іван Франка (протокол № 1 від 26.08.2022 р.)

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 15 від 26.08.2022 р.)

Рецензенти:

Киричук І.М. – кандидат медичних наук, в.о. заступника генерального директора ДУ «Житомирський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»;

Богдан О.В. – кандидат медичних наук, Голова Житомирської обласної організації Товариства Червоного Хреста України, асистент кафедри «Технології методичної діагностики та лікування. Громадське здоров'я» Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради;

Ляшевич А.М. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін Житомирського державного університету імені Івана Франка.

М 54 Ергогенні засоби в спорті: Тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти / Чайка Ю.Ю., Гришук С.М., Солодовник О.В. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 36 с.

УДК 37.091.33:796.015.6:612.776.1:615.279

Тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти «Ергогенні засоби в спорті» розроблені для самостійної та індивідуальної роботи студентів відповідно до вимог, що висуваються до підготовки магістрів за діючими освітньо-професійною та робочою програмами освітньої компоненти. Тести структуровано за тематикою лабораторних занять навчальної дисципліни, що дозволяє закріпити й поглибити здобуті професійні знання в галузі фізичного виховання і спорту та набути навичок оптимізації навчально-тренувального процесу.

© Чайка Ю.Ю., 2022.

©Гришук С.М., 2022.

© Солодовник О.В., 2022.

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022.

ЗМІСТ

Вступ	4
Тема 1. Спортивна працездатність та фактори, що її лімітують. Використання засобів відновлення в системі спортивної підготовки.....	5
Тема 2. Фармакологічні препарати, що забезпечують адаптаційні зміни та сприяють зменшенню пошкоджуючої дії токсичних метаболітів в процесі м'язової діяльності.....	8
Тема 3. Фармакологічні препарати, що регулюють нервово-психічний стан та забезпечують ефективність тренувального процесу.....	15
Тема 4. Фармакологічні препарати, що прискорюють процеси післянавантажувального та посттравматичного відновлення, здійснюючи фармакологічну корекцію патологічних змін.....	19
Тема 5. Фармакологічні препарати, які забезпечують повноцінність харчування спортсмена та регулюють обмін речовин.....	25
Тема 6. Заборонені ерголітичні засоби і методи. Допінги та побічні ефекти їх використання у спорті.....	30
Рекомендована література	35

ВСТУП

Підготовка здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка є базовим напрямком освітньої діяльності факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Запропоновані тестові завдання для самоконтролю з оволодіння студентами освітньої компоненти «Ергогенні засоби в спорті» підготовлені відповідно до вимог, які висуваються до підготовки магістрів за освітньо-професійною програмою Фізична культура і спорт та робочою програмою навчальної дисципліни.

Метою вивчення освітньої компоненти є створення цілісного уявлення про сутність, специфіку, механізм дії, закономірності та принципи застосування сучасних фізіологічних, фармакологічних, психологічних і біомеханічних засобів відновлення працездатності у спорті, що використовуються з метою підвищення спортивного результату.

Основними завданнями вивчення освітньої компоненти є:

✓ поглиблення професійних знань в галузі фізичного виховання і спорту про ергогенні засоби у спорті з метою ознайомлення з можливими додатковими засобами підвищення спортивної працездатності за допомогою фармакологічних, фізіологічних, психологічних та біомеханічних засобів у спорті;

✓ оптимізація навчально-тренувального процесу та ознайомлення студентів з можливостями застосування на практиці знань про ергогенні засоби у сучасній системі підготовки спортсменів;

✓ пояснення недопустимості застосування заборонених (допінгових) ерголітичних засобів та методів на різних етапах річного тренувального циклу.

Тестові завдання збірника тісно пов'язані з теоретичним курсом дисципліни та побудовані за принципом програмованої перевірки знань з охопленням всіх розділів курсу, що дозволяє використовувати їх як для поточного, так і для підсумкового контролю знань здобувачів вищої освіти. Особливої актуальності застосування тестових завдань набуває для здобувачів освіти денної і заочної форм навчання, в умовах дистанційного навчання та студентів-магістрантів, які обрали навчання за індивідуальним планом.

Запропонована розробка буде корисною при опануванні матеріалів курсу для здобувачів вищої освіти педагогічних спеціальностей, вчителів фізичної культури в закладах загальної середньої і спеціалізованої освіти та в удосконаленні професійної майстерності фахівців у галузі професійної діяльності з фізичної культури та спорту.

ТЕМА 1. СПОРТИВНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЇЇ ЛІМІТУЮТЬ. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. Біологічна стабілізація окремих систем та функцій організму після інтенсивної м'язової та інтелектуальної роботи – це процес:

- а) відновлення
- б) втоми
- в) перетренованості
- г) суперкомпенсації

2. Аналізуючи показники якої з систем організму спортсмена можна простежити зміни, пов'язані з коливаннями рівня тренованості та виявити ознаки перенапруження організму:

- а) травної системи
- б) кардіо-респіраторної системи
- в) видільної системи
- г) опорно-рухової системи

3. Стан, який розвивається у спортсменів після виконання надмірного тренувального навантаження на фоні зниження функціонального стану організму, має назву:

- а) перетренованість
- б) перенапруження
- в) втома
- г) перевтома

4. Стан, який розвивається у спортсменів при неправильно побудованому режиму тренування і відпочинку: надмірних фізичних перевантаженнях, недостатності відпочинку, одноманітності засобів і методів тренувань, порушеннях принципів послідовності, має назву:

- а) втома
- б) перевтома
- в) перетренованість
- г) перенапруження

5. Патологічний стан, який проявляється після великих фізичних навантажень і характеризується неврівноваженістю нервово-психічних процесів, змінами у роботі серцево-судинної та травної систем, зниженням імунологічної реакції організму спортсмена:

- а) перенапруження
- б) перетренованість
- в) втома
- г) перевтома

6. Суть даної проби полягає в аналізі змін ЧСС і АТ у відповідь на зміну положення тіла з горизонтального у вертикальне:

- а) ортостатична проба
- б) Гарварський степ-тест
- в) проба Штанге
- г) проба Розенталя

7. Суть даної проби полягає реєстрації часу затримки дихання під час максимального вдиху:

- а) проба Розенталя
- б) ортостатична проба
- в) Гарварський степ-тест
- г) проба Штанге

8. Суть даної проби полягає в визначенні витривалості дихальної мускулатури при п'ятикратному повторенні:

- а) проба Штанге
- б) проба Розенталя
- в) ортостатична проба
- г) кліностатична проба

9. Тренувальний ефект, що відображає зміни, які зберігаються через кілька годин або днів після заняття, має назву:

- а) кумулятивного
- б) тренувального
- в) відставленого
- г) етапного

10. Фізичне перенапруження системи травлення характеризується:

- а) дистрофічним синдромом
- б) диспептичним синдромом
- в) гематурічним синдромом
- г) гіпотонічним синдромом

11. Вкажіть, який з синдромів не зумовлений фізичним перенапруженням серцево-судинної системи:

- а) аритмічний синдром
- б) гіпертонічний синдром
- в) дистрофічний синдром
- г) диспептичний синдром

12. Протеїнуричний синдром зумовлений фізичним перенапруженням:

- а) серцево-судинної системи
- б) травної системи
- в) дихальної системи
- г) видільної системи

13. Вкажіть, яке з завдань фармакологічного забезпечення є недоцільним під час відновлювального періоду?

- а) виведення накопичених продуктів метаболізму
- б) збереження працездатності на весь час стартів
- в) відновлення перенапруження різних органів та систем
- г) лікування травм

14. Вкажіть, до якої з груп маркерів перетренованості належать наступні симптоми - збільшення кількості С-реактивного білка, концентрації сечовини та продукції сечової кислоти, кортизолу у сироватці, а також зниження гемоглобіну та тестостерону:

- а) фізіологічних
- б) нейроендокринних і біохімічних
- в) імунологічних
- г) психологічних

15. Страх перед змаганнями, емоційна нестабільність, відсутність ентузіазму, апатія, порушення сну та розумова втома – симптоми такої групи маркерів перетренованості:

- а) фізіологічної
- б) психологічної
- в) сенсорно-інформаційної
- г) імунологічної

16. Вкажіть, який із засобів і методів відновлення належить до психологічних:

- а) аутогенне тренування
- б) магнітотерапія
- в) мануальна терапія
- г) електростимуляція

17. Вкажіть, який із засобів і методів відновлення належить до педагогічних:

- а) використання фармакологічних препаратів
- б) використання мікроциклів відновного характеру
- в) психорегульоване тренування
- г) м'язова релаксація

18. Вкажіть, який із засобів і методів відновлення належить до медико-біологічних:

- а) раціональне планування навантажень
- б) аутогенне тренування
- в) психорегульоване тренування
- г) раціональне харчування

19. До біомеханічних ергогенних засобів в системі спортивної підготовки належить:

- а) допінг крові
- б) протизаплідні засоби
- в) формування композиційного складу тіла
- г) киснева підтримка

20. До психологічних ергогенних засобів в системі спортивної підготовки належить:
- а) аутотренінг
 - б) стимулятори і депресанти
 - в) розминка і коливання температури
 - г) формування композиційного складу тіла
21. До гормональних ергогенних засобів в системі спортивної підготовки належать:
- а) стимулятори і депресанти
 - б) допінг крові
 - в) протизаплідні засоби
 - г) білки і амінокислотні добавки
22. Вкажіть, що з перерахованих не належить до біомеханічних ергогенних засобів:
- а) діагностично-управляючі спортивні комплекси
 - б) харчові добавки
 - в) конструкції спортивного інвентарю
 - г) спортивні тренажери та обладнання
23. Вкажіть, до яких засобів відновлення спортивної працездатності належить мануальна терапія:
- а) психологічних
 - б) біомеханічних
 - в) медико-біологічних
 - г) педагогічних
24. Вкажіть, до яких засобів відновлення спортивної працездатності можна віднести застосування мікроциклів відновного характеру:
- а) медико-біологічних
 - б) педагогічних
 - в) психологічних
 - г) біомеханічних
25. Діагностика якого з метаболітів вуглеводного, ліпідного й білкового обмінів в крові та сечі не є інформативною для оцінки процесу відновлення:
- а) молочної кислоти
 - б) соляної кислоти
 - в) сечовини
 - г) жирних кислот та кетонівих тіл

**ТЕМА 2. ФАРМАКОЛОГІЧНІ ПРЕПАРАТИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ
АДАПТАЦІЙНІ ЗМІНИ ТА СПРИЯЮТЬ ЗМЕНШЕННЮ
ПОШКОДЖУЮЧОЇ ДІЇ ТОКСИЧНИХ МЕТАБОЛІТІВ В ПРОЦЕСІ
М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. Середня тривалість прийому комбінованих препаратів адаптогенної дії становить:

- а) до 7 діб
- б) 7-14 діб
- в) 20-30 діб
- г) понад 60 діб

2. До адаптогенів рослинного походження належать всі перераховані лікарські засоби, окрім:

- а) лимонника, женьшеня, аралії
- б) елеутерокока, сапарала, екдистена
- в) пантокрин, рантокрин, апілака
- г) родіоли, заманихи, стеркулії

3. Адаптогенний препарат, що являє собою тверду масу темно-коричневого кольору природного походження, містить у своєму складі велику кількість макро- і мікроелементів, амінокислоти, вітаміни та інші біологічно активні сполуки та сприяє процесам регенерації, має назву:

- а) лаоджан
- б) муміє
- в) пантокрин
- г) апілак

4. Малотоксичні лікарські засоби природного походження, які підвищують функціональні можливості та стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища:

- а) адаптогени
- б) фосфагени
- в) ензими
- г) вітаміни

5. Основним шляхом впливу адаптогенів на організм є:

- а) гальмівний вплив на центральну нервову систему
- б) тонізуючий вплив на центральну нервову систему
- в) поліпшення моторної і секреторної функції шлунка
- г) поліпшення видільної функції нирок

6. Надмірні дози адаптогенів можуть викликати:

- а) загальмованість і сонливість
- б) нормалізацію фізичної активності
- в) перезбудження і безсоння
- г) погіршення секреції жовчі

7. Пантокрин - це препарат, виділений з:

- а) рогів оленя
- б) маточного молочка бджіл
- в) головного мозку свині
- г) мушлі равликів

8. Вкажіть, який час найменш сприятливий для прийому адаптогенів:

- а) зранку відразу після сну
- б) зранку після вживання їжі
- в) в обід
- г) ввечері перед сном

9. Специфічний препарат квіткового пилку для спортсменів, що рекомендується при заняттях важкою атлетикою і для прискорення відновлення в інших видах спорту, має назву:

- а) екдистен
- б) політабс-спорт
- в) пантокрин
- г) авеол

10. До протипоказань щодо прийому адаптогенних препаратів не належить:

- а) виражені порушення функції нирок
- б) алергічні реакції
- в) період вагітності та годування груддю
- г) неврастенія

11. Актопротектори не застосовуються при:

- а) при підвищеній переносимості інтенсивних фізичних навантажень
- б) при недостатньому вмісті кисню в умовах середньогір'я
- в) при кліматопоєсних адаптаціях
- г) при психопатичних станах

12. В якості актопротекторів використовують біогенні препарати на основі водоростей, що мають назву:

- а) бемітил
- б) антихот
- в) спіруліна
- г) мілдронат

13. Який лікарський препарат актопротекторної дії є стимулятором, добре маскує застосування анаболічних препаратів та належить до забороненого списку WADA:

- а) актовегін
- б) бромантан
- в) вессел дуе ф
- г) мелаксен

14. Який актопротекторний препарат є хімічним аналогом природної речовини нашого організму, що виробляється шишковидною залозою мозку:

- а) мелаксен
- б) актовегін
- в) бемітил
- г) бромантан

15. Вкажіть препарат актопротекторної дії, активною речовиною якого є сулодексид - екстракт із слизової оболонки тонкого кишечника свині:

- а) бромантан
- б) актовегін
- в) вессел дуе ф
- г) спіруліна

16. Препарат актопротекторної дії, що призначається спортсменам при ДВЗ-синдромі, що загрожує здоров'ю і життю спортсмена при різних марафонах (біг, лижні гонки, велогонки, триатлон), має назву:

- а) вессел дуе ф
- б) пірацетам
- в) метіонін
- г) апілак

17. Актопротекторний екстракт з листя реліктового дерева гінкго білоба, що поліпшує енергетичний обмін, здійснює захист структурної і функціональної цілісності клітинної мембрани і поліпшує реологічні властивостей крові, має назву:

- а) апілак
- б) спіруліна
- в) пантокрин
- г) танакан

18. Які фармакологічні засоби належать до групи актопротекторів?

- а) актовегін, танакан, вессел дуе ф
- б) метилурацил, мілдронат, екдістен
- в) убіхінон, мексидол, цитофлавін
- г) піридоксин, ретинол, піритинол

19. Вкажіть, який фармакологічний препарат не володіє актопротекторною дією

- а) танакан
- б) атоксил
- в) актовегін
- г) вессел дуе ф

20. Який з актопротекторних препаратів володіє здатністю накопичуватися в організмі, тому його дозволяється приймати не більше шести днів підряд:

- а) апілак
- б) бемітил
- в) танакан
- г) спіруліна

21. Фармакологічний препарат "вессел дуе ф (сулодексид)" володіє:

- а) антитромботичною, фібринолітичною, ангіопротекторною дією
- б) детоксикаційною, регенеруючою, антиоксидантною дією
- в) антифібринізуючою, нейропротекторною антиоксидантною дією
- г) антигіпоксантиною, регенеруючою, ангіопротекторною дією

22. Вкажіть, який з лікарських препаратів з антиоксидантними властивостями з січня 2016 року віднесений до заборонених в спорті:

- а) есенціале форте
- б) мілдронат
- в) глутамінова кислота
- г) кверцетин

23. Антиоксиданти дозволяють покращити перенесення тренувальних і змагальних навантажень спортсменами за рахунок:

- а) спрямованих змін рН рідких середовищ організму
- б) стимуляції білкового синтезу
- в) зменшення утворення під час напруженої м'язової діяльності токсичних метаболітів
- г) активації стрес-лімітуючих систем

24. Речовини, що діють як нейтралізатори вільних радикалів - знаходять їх та припиняють їх шкідливу діяльність, мають назву:

- а) антиоксиданти
- б) анаболічні засоби
- в) антигіпоксанти
- г) кардіопротектори

25. Речовини, що запобігають або нейтралізують порушення, викликані кисневою недостатністю, мають назву:

- а) антиоксиданти
- б) анаболічні засоби
- в) антигіпоксанти
- г) ентеросорбенти

26. Вкажіть, який фармакологічний препарат не належить до групи засобів антигіпоксичної дії:

- а) цитохром С
- б) аміксин
- в) убіхінон
- г) гіпоксен

27. Який препарат, що має антиоксидантні властивості, заборонений в стрільбі:

- а) оліфен
- б) тріовіт
- в) натрію оксибутират
- г) селен

28. Який препарат з антигіпоксичними властивостями, віднесений до групи S4 субстанцій, належить до забороненого списку ВАДА:

- а) цитохром С
- б) триметазидин
- в) оліфен
- г) бурштинова кислота

29. Який антигіпоксанти не має природного походження:
- а) цитохром С
 - б) гіпоксен
 - в) біоцерулін
 - г) убіхінон
30. Який препарат є виконує в організмі метаболічну функцію регуляторів ферментативних систем мітохондрій та рекомендується спортсменам, які тренують витривалість при бігу на середні і довгі дистанції:
- а) цитохром С
 - б) аміксин
 - в) убіхінон
 - г) гіпоксен
31. Яка кислота використовується в якості антигіпоксанта при екстремальних тренувальних і змагальних навантажень та у відновному періоді тренувального процесу:
- а) бурштинова кислота
 - б) нікотинова кислота
 - в) ацетилсаліцилова кислота
 - г) лимонна кислота
32. Фармакологічні препарати, що сприяють зменшенню гіпоксії і підвищенню організму до кисневої недостатності, називають:
- а) фосфагенами
 - б) ензимами
 - в) антигіпоксантами
 - г) антиоксидантами
33. Оберіть, які з ергогенних речовин не володіють антиоксидантною дією:
- а) адаптогени
 - б) коферменти
 - в) макроерги
 - г) вітаміни А,В,С,Е
34. Які препарати підсилюють імунну відповідь і стимулюють імунні процеси:
- а) імуностимулятори
 - б) імуномодулятори
 - в) імунодепресанти
 - г) імуносупресори
35. Які засоби пригнічують імунну відповідь:
- а) імуностимулятори
 - б) імуномодулятори
 - в) імунодепресанти
 - г) імунокоректори

36. Які засоби здатні змінювати імунологічну реактивність організму в залежності від його вихідного стану: підвищувати знижені або знижувати патологічно змінені показники імунітету:
- а) імуностимулятори
 - б) імуномодулятори
 - в) імунодепресанти
 - г) імуносупресори
37. Вкажіть, з якої сировини отримують лікарський препарат тималін:
- а) з плодів кмину звичайного
 - б) з мозкових тканин свині
 - в) з тимуса великої рогатої худоби
 - г) з продуктів життєдіяльності бактерій
38. Назвіть імунний препарат, що володіє антигельмінтною дією:
- а) амізон
 - б) аміксин
 - в) тимоген
 - г) левамізол
39. В період інтенсивних тренувальних навантажень та в передзмагальному періоді при падінні активності імунної системи організму спортсмена доцільно вживати такі фармакологічні засоби як:
- а) фофагени
 - б) коферменти
 - в) імуномодулятори
 - г) ноотропи
40. Стани, що виникають після інтенсивних фізичних навантажень, та обумовлені дефектом однієї або декількох ланок імунітету можуть бути визначені як:
- а) імунодефіцити
 - б) дезадаптації
 - в) компенсації
 - г) декомпенсації
41. Фаза адаптації імунної системи, що розвивається в умовах виснажливих навантажень під час змагань, та характеризується високим рівнем захворюваності спортсмена, має назву:
- а) фаза компенсації
 - б) фаза декомпенсації
 - в) фаза мобілізації
 - г) фаза відновлення
42. В якості імуномодуляторів для стабілізації нормальної імунологічної реактивності організму спортсмена використовують всі групи фармакологічних засобів, окрім:
- а) полівітамінних комплексів
 - б) інтерферонів
 - в) продуктів бджільництва та квіткового пилку

г) депресантів

43. Доцільність прийому імуномодуляторів і імуностимуляторів визначається за допомогою такого аналізу як:

- а) копрограма
- б) алергограма
- в) імунограма
- г) рентгенограма

44. До протипоказів при прийомі препаратів з імуностимулюючою дією належать всі, окрім:

- а) індивідуальної непереносимості
- б) вагітності
- в) алергічних реакцій
- г) посттравматичного синдрому

45. Вкажіть, зміна концентрації яких речовин зумовлює відносну або аліментарну недостатність, що є основною причиною зниження імунологічної реактивності на фоні інтенсивних фізичних навантажень:

- а) нейромедіаторів і гормонів
- б) медіаторів імунної відповіді
- в) лактату та ліпопротеїдів низької щільності
- г) глюкози, жирних кислот, вітамінів та мікроелементів

ТЕМА 3. ФАРМАКОЛОГІЧНІ ПРЕПАРАТИ, ЩО РЕГУЛЮЮТЬ НЕРВОВО-ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. Яка група фармакологічних засобів володіє здатністю зменшувати потребу тканин в кисні і підвищувати стійкість організму до гіпоксії, збільшуючи рівень енергетичного обміну клітин мозку:

- а) фосфагени
- б) психоенергізатори
- в) ензими
- г) імуномодулятори

2. Оберіть який з лікарських засобів ноотропної природи володіє загальним стимулюючим ефектом на ЦНС, порівняно з засобами седативного характеру:

- а) фенібут
- б) максидол
- в) ноофен
- г) пірацетам

3. Засоби фармакологічного захисту нервової тканини в екстремальних умовах, при інтенсивній фізичній і розумовій діяльності, психоемоційному стресі, зміні часових і кліматичних поясів, мають назву:

- а) нефропротектори
- б) нейропротектори
- в) гепатопротектори
- г) хондропротектори

4. Препарати якої рослини вважаються природними ноотропами:

- а) гінкго білоба
- б) ромашка аптечна
- в) хвощ польовий
- г) пустирник звичайний

5. Який ноотропний препарат відноситься до забороненого списку і не може бути використаний спортсменами під час змагань:

- а) фенотропіл
- б) пантогам
- в) ноотропіл
- г) аміналон

6. Який ноотропний препарат може дати хибнопозитивний результат при проведенні допінгового контролю у спортсменів, а також при визначенні радіоактивного йоду:

- а) пантогам
- б) фезам
- в) пірацетам
- г) гінкго білоба

7. Негативні прояви застосування засобів для регуляції нервово-психічного стану полягають в:

- а) корекції порушень сну
- б) корекції надлишкових психоемоційних реакцій
- в) антигістамінній дії
- г) зниженні швидкості рухових реакцій

8. Ноотропні засоби – це:

- а) засоби, які підвищують рівень енергетичного обміну клітин мозку, призводять до зменшення втоми, підвищення концентрації уваги
- б) сполуки, що мають надлишок вільних електронів, що зв'язують вільні радикали і не викликають ланцюгову реакцію
- в) лікарські засоби, що оберігають печінкові клітини від пошкоджуючої дії збільшеної кількості продуктів розпаду, що утворюються при інтенсивних фізичних навантаженнях
- г) препарати, що сприяють посиленню капіляризації м'язів, запобіганню порушенням капілярного кровотоку, поліпшенню мікроциркуляції і властивостей реологій крові

9. Назвіть вперше синтезований ноотропний засіб:

- а) інстенон
- б) семакс
- в) пірацетам
- г) фезам

10. Ноотропні препарати ще називають:

- а) психоенергізаторами
- б) макроергами
- в) актопротекторами
- г) коферментами

11. Яку групу препаратів призначають для відновлення нервовопсихічної діяльності і працездатності після черепно-мозкових травм, інсультів, інтоксикацій, нервово-психічних зривів в спортивній діяльності:

- а) ноотропи
- б) актопродектори
- в) адаптогени
- г) фосфагени

12. У спортивній підготовці застосування ноотропів рекомендовано більшою мірою представникам:

- а) складнокоординаційних видів спорту
- б) циклічних видів спорту
- в) швидко-силових видів спорту
- г) ігрових видів спорту

13. Фармакологічні препарати, які діють на нервову систему, підвищуючи її нейрофізичні можливості:

- а) ноотропи
- б) адаптогени
- в) імуномодулятори
- г) фосфагени

14. Енергетичним субстратом для забезпечення функції скорочення м'язового волокна є:

- а) аденозинтрифосфорна кислота (АТФ)
- б) аденозиндифосфорна кислота (АДФ)
- в) дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК)
- г) рибонуклеїнова кислота (РНК)

15. Як фармакологічні засоби корекції працездатності спортсменів з групи фосфагенів інтерес представляють:

- а) ноотропіл, фенібут, нейробутал
- б) неотон, фосфаден, аденілова кислота
- в) мілдронат, метилурацил, оротат калію
- г) карсил, есенціале, алохол

16. Фармакологічні препарати, що можуть бути рекомендовані для нарощування м'язової маси, підсилюючи біосинтез білка в організмі:
- а) макроерги
 - б) амінокислоти
 - в) ноотропи
 - г) анаболізуючі препарати
17. До речовин, які є регуляторами нервово-психічного стану належать всі, окрім:
- а) засобів корекції надлишкових нервовопсихічних реакцій
 - б) антигістамінних препаратів
 - в) засобів корекції порушень сну
 - г) засобів анаболізуючої дії
18. До стимуляторів "мобілізуючого" типу належать всі речовини, окрім:
- а) адреноміметиків непрямої чи змішаної дії
 - б) психоенергізаторів та ноотропів
 - в) речовин з загальностимулюючою дією на ЦНС
 - г) інгібіторів моноамінооксидаз
19. До стимуляторів "економізуючого" типу належать всі речовини, окрім:
- а) речовин з загальностимулюючою дією на ЦНС
 - б) психоенергізаторів та ноотропів
 - в) антигіпоксантів
 - г) актопротекторів
20. Препарати ноотропної дії штучно прискорюють процеси відновлення після навантажень за допомогою:
- а) зв'язування і виведення метаболітів
 - б) регуляції метаболізму в клітинах
 - в) збереження і відновлення запасів АТФ
 - г) синтезу структурних білків, що впливають на енергозабезпечення тканин
21. Вкажіть, який з механізмів дій не є характерним для препаратів ноотропної природи:
- а) підвищення рівня енергетичного обміну в клітинах мозку
 - б) підвищення рівня м'язової маси
 - в) поліпшення уваги та координації
 - г) пришвидшення відновлення втрачених навичок і прийомів в спорті
22. Відповідно до класифікації використання недопінгових фармакологічних препаратів у різних видах спорту, застосування ноотропів є недоцільним:
- а) в координаційних видах спорту
 - б) в єдиноборствах
 - в) в швидкісно-силових видах спорту
 - г) в ігрових видах спорту

23. Здійснювати забезпечення організму постійним надходженням вуглеводів, максимальне окислення жирних кислот та нейтралізація вільних радикалів з максимальним використанням кисню рекомендовано проводити:

- а) в анаеробній (алактатній зоні)
- б) в анаеробній (лактатній зоні)
- в) в змішаній зоні
- г) в аеробній (кисневій зоні)

24. Який препарат з групи ноотропів вводиться внутрішньовенно в якості післятренувального відновлення в плаванні, веслуванні, хокеї та має заборону щодо введення крапельно:

- а) неотон
- б) АТФ-лонг
- в) панангін
- г) езафосфіна

25. До засобів з енергетичною дією відносяться усі перераховані лікарські препарати різних фармакотерапевтичних груп, окрім:

- а) коензиму Q10
- б) бурштинової кислоти
- в) панагіну
- г) белосорбу

ТЕМА 4. ФАРМАКОЛОГІЧНІ ПРЕПАРАТИ, ЩО ПРИСКОРЮЮТЬ ПРОЦЕСИ ПІСЛЯВАНТАЖУВАЛЬНОГО ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ, ЗДІЙСНЮЮЧИ ФАРМАКОЛОГІЧНУ КОРЕКЦІЮ ПАТОЛОГІЧНИХ ЗМІН

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. До протеолітичних ферментів, які використовуються в лікувальній практиці та мають рослинне походження, належать:

- а) амілаза, ліпаза
- б) трипсин, хімотрипсин
- в) протеаза, панкреатин
- г) папаїн, бромелайн

2. Абсолютним протипоказанням вживання травних ферментів є:

- а) підвищена шлункова секреція
- б) понижена шлункова секреція
- в) недостатня функція підшлункової залози
- г) наявність травм та перебування у післяопераційному періоді

3. Вкажіть, який з ферментів відсутній в складі комбінованого препарату “панкреатин”:

- а) амілаза
- б) мальтаза

- в) протеаза
- г) ліпаза

4. В клінічній і спортивній практиці країн Європи в системній ензимотерапії використовують всі препарати, окрім:

- а) вобе Мугос Е
- б) вобензим
- в) флогензим
- г) гептрал

5. Вкажіть, які сполуки може розщеплювати фермент протеаза:

- а) вуглеводи
- б) ліпіди
- в) вітаміни
- г) білки

6. Вкажіть, який з препаратів не є ензимним:

- а) панкреатин
- б) креон
- в) вобензим
- г) тироксин

7. Вкажіть, яка речовина ферментної природи розщеплює вуглеводневі сполуки:

- а) амілаза
- б) протеаза
- в) ліпаза
- г) декарбоксилаза

8. Вкажіть, яка речовина ферментної природи бере участь у жировому обміні:

- а) амілаза
- б) протеаза
- в) ліпаза
- г) декарбоксилаза

9. Вкажіть, який з ферментів доцільно використовувати при посттравматичному синдромі та післяопераційному періоді, забезпечуючи швидке відновлення організму спортсмена:

- а) амілаза
- б) протеаза
- в) трипсин
- г) декарбоксилаза

10. В спортивній практиці ферментні препарати вживають в такій лікарській формі як:

- а) гранули та порошки
- б) пасти та гелі
- в) інкапсульовані та дражировані лікарські форми
- г) колоїди та рідини

11. До фармакологічних препаратів, що містять у своєму складі суміш декількох гідролітичних ензимів та виконують функцію біологічних каталізаторів належать:

- а) екдістен, мілдронат, метилурацил
- б) папаїн, панкреатин, трипсин
- в) фітотон, леветон, апівіт
- г) вобензим, флогензим, вобе-мугос

12. До низькомолекулярних небілкових компонентів складних ферментів, що можуть бути продуктами біотрансформації вітамінів та виконують роль каталізаторів біохімічних процесів, належать:

- а) кобамамід, оксикобаламін, ліпоєва кислота
- б) калій, натрій, магній
- в) адаптон, сапарал, пантокрин
- г) ретинол, піридоксин, фолієва кислота

13. Речовини, які вживають при недостатній функції підшлункової залози, шлунку, жовчного міхура, печінки задля покращення перетравлення їжі, а також при захворюваннях, травмуваннях і післяопераційному періоді для швидшого відновлення організму:

- а) вітаміни
- б) ноотропи
- в) ензими
- г) фосфагени

14. Група фармакологічних засобів, що зв'язують та видаляють із організму високотоксичні продукти, які накопичились в кишечнику, має назву:

- а) актопротекторів
- б) антигіпоксантів
- в) ентеросорбентів
- г) ензимів

15. До ентеросорбентів на основі кремнію належать:

- а) атоксил, ентеросгель
- б) вугілля активоване, ультрасорб
- в) хітин, хітозан
- г) смекта, каолін

16. До ентеросорбентів на основі природних мінералів належать всі, окрім:

- а) каолін
- б) біла глина
- в) альгісорб
- г) смекта

17. До сучасних ентеросорбентів відносять всі перераховані препарати, окрім:

- а) ентеросгеля
- б) белосорба
- в) ентерожерміни

г) атоксила

18. Вкажіть, який з ентеросорбентів застосовується в спорті в якості дієтичної добавки:

- а) сорбефлор
- б) атоксил
- в) ентеросгель
- г) смекта

19. Відомо, що ентеросорбенти зменшують резорбцію лікарських засобів, тому їх слід вживати окремо з іншими препаратами з інтервалом:

- а) 5-15 хвилин
- б) 15-30 хвилин
- в) 30-60 хвилин
- г) 60-120 хвилин

20. Показаннями для застосування сорбентів є всі, окрім:

- а) гострих отруєнь алкалоїдами
- б) харчових токсикоінфекцій
- в) шлункових кровотеч
- г) алергічних реакцій

21. До протипоказань щодо застосування сорбентів належать всі, окрім:

- а) гострих отруєнь алкалоїдами
- б) виразок шлунково-кишкового тракту
- в) шлункових кровотеч
- г) підвищеної чутливості до компонентів препарату

22. Який адсорбційний препарат можуть призначити спортсмену для видалення із організму високотоксичних продуктів при харчових токсикоінфекціях та відновленні організму:

- а) еспумізан
- б) атоксил
- в) дуспаталін
- г) креон

23. Вкажіть, який лікарський препарат не є ентеросорбентом:

- а) карсил
- б) ентеросгель
- в) ультрасорб
- г) каолін

24. Вкажіть, які лікарські препарати в надмірній кількості не здатні викликати ураження печінки або змінювати процеси метаболізму так, що це здійснює патогенний вплив на неї:

- а) ентеросорбенти
- б) антибіотики
- в) анаболічні стероїди
- г) кортикостероїди

25. Лікарські засоби, що захищають клітини печінки від пошкоджувального впливу токсичних речовин, що утворюються при інтенсивних фізичних навантаженнях, і нормалізують обмінні процеси в тканинах, мають назву:

- а) актопротектори
- б) адаптогени
- в) гепатопротектори
- г) імуномодулятори

26. Печінковий больовий синдром при тривалих інтенсивних тренуваннях проявляється:

- а) гострим болем у правому підребер'ї
- б) гострим болем в епігастральній ділянці
- в) гострим болем у лівому підребер'ї
- г) гострим болем у правій здухвинній ділянці

27. Фармакологічні препарати, що розслаблюють гладкі м'язи жовчних проток і сприяють просуванню жовчі, мають назву:

- а) холекінетики
- б) холелітолітики
- в) холеспазмолітики
- г) холеретики

28. Фармакологічні препарати, які сприяють розчиненню холестеринових компонентів у жовчному міхурі та жовчовидільних протоках, мають назву:

- а) холекінетики
- б) холелітолітики
- в) холеспазмолітики
- г) холеретики

29. Який з цих препаратів має у своєму складі вугілля активоване:

- а) есенціале
- б) аллохол
- в) флавін
- г) гептрал

30. З сировини якої лікарської рослини виготовляють препарат фламін:

- а) кульбаба лікарська
- б) цмин пісковий
- в) кропива дводомна
- г) розторопша плямиста

31. З сировини якої лікарської рослини виготовляють препарат карсил:

- а) кульбаба лікарська
- б) цмин пісковий
- в) кропива дводомна
- г) розторопша плямиста

32. Який тип дискінезії жовчовивідних шляхів частіше буває у спортсменів-атлетів:
- а) гіпотонічний
 - б) гіпертонічний
 - в) атонічний
 - г) дистонічний
33. Вкажіть, який з препаратів не належить до препаратів гепатопротекторної дії:
- а) есенціале
 - б) карсіл
 - в) гептрал
 - г) актовегін
34. До ергогенних засобів гепатопротекторної дії належать всі речовини, окрім:
- а) коферментів, коензимів, вітаміну Е
 - б) бетаїну, інозину, метіоніну
 - в) карсілу, алохолу, фітотерапевтичних засобів
 - г) сульфаміламідів, кортикостероїдів, анаболіків
35. Препарати, що підвищують моторну функцію жовчовивідних шляхів:
- а) холекінетики
 - б) ангіопротектори
 - в) антигіпоксанти
 - г) ноотропи
36. Назвіть, в якій групі видів спорту гепатопотектори застосовуються найчастіше:
- а) циклічні
 - б) складнокоординаційні
 - в) спортивні єдиноборства
 - г) швидкісно-силові
37. Який спосіб введення препаратів заліза найбезпечніше застосовувати в спортивній практиці:
- а) внутрішньом'язово
 - б) внутрішньовенно
 - в) перорально
 - г) інгаляційно
38. Гемолітична анемія може виникати в зв'язку зі спадковими факторами та нестачею такого вітаміну як:
- а) вітаміну А
 - б) вітаміну К
 - в) вітаміну D
 - г) вітаміну Е
39. До засобів, що стимулюють кровотворення, можна віднести всі препарати, окрім:
- а) вітаміну В₁₂
 - б) пірацетаму
 - в) кобамамиду

г) фолієвої кислоти

40. Препарати, що зменшують адгезію кров'яних клітин до ендотелію стінок судин, нормалізують реологічні властивості крові і мікроциркуляцію тканин, мають назву:

- а) антиагреганти
- б) антикоагулянти
- в) аглютиногени
- г) аглютиніни

41. Назвіть найбільш часто використовуваний препарат з антиагрегантним ефектом:

- а) ферроплекс
- б) аспірин
- в) гептрал
- г) супрадин

42. Препарати, що сприяють посиленню капіляризації м'язів та поліпшенню мікроциркуляції і властивостей реологій крові, належать до:

- а) стимуляторів кровотворення та кровообігу
- б) ноотропних засобів
- в) засобів енергетичного впливу
- г) засобів протекторної дії

43. До перорального способу введення препаратів заліза відносять:

- а) внутрішньом'язове введення
- б) внутрішньосудинне введення
- в) введення через рот
- г) ректальне введення

44. Основним забороненим методом у спортивній практиці є допінг крові, що забезпечує підвищення в складі крові таких кров'яних елементів, як:

- а) еритроцити
- б) гранулоцити
- в) агранулоцити
- г) тромбоцити

45. До стимуляторів еритропоезу належать:

- а) препарати калію
- б) препарати йоду
- в) препарати заліза
- г) препарати кальцію

ТЕМА 5. ФАРМАКОЛОГІЧНІ ПРЕПАРАТИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ПОВНОЦІННІСТЬ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНА ТА РЕГУЛЮЮТЬ ОБМІН РЕЧОВИН

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. Замісна вітамінотерапія в спорті може застосовуватись:
 - а) при лікуванні гіповітамінозу і авітамінозів
 - б) при хронічних або інфекційних захворюваннях
 - в) для підвищення адаптації організму до екстремальних факторів зовнішнього середовища
 - г) для підтримки нормальної імунологічної реактивності організму

2. В умовах напруженої спортивної діяльності потреба більшості вітамінів:
 - а) спадає в 1,5-3 рази
 - б) зростає в 3,5-6 разів
 - в) зростає в 1,5-3 рази
 - г) спадає в 3,5-6 разів

3. Адаптаційна вітамінотерапія застосовується:
 - а) при лікуванні гіповітамінозу і авітамінозів
 - б) при хронічних або інфекційних захворюваннях
 - в) для підвищення пристосування організму до екстремальних факторів зовнішнього середовища
 - г) для підтримки нормальної імунологічної реактивності організму

4. Споживання яких речовин в комплексі з вітамінами, переважно у вигляді харчових добавок, особливо необхідне у видах спорту, що розвивають силу, і в програмах «будівництва» власного тіла:
 - а) вуглеводів
 - б) білків
 - в) жирів
 - г) мінеральних речовин

5. Вкажіть, який з вітамінів не належить до водорозчинних та може затримуватися в тканинах організму протягом тривалого часу:
 - а) піридоксин
 - б) фолієва кислота
 - в) кальциферол
 - г) ціанокобаламін

6. Який водорозчинний вітамін, з огляду на його позитивний вплив на слуховий і зоровий аналізатори, можна рекомендувати спортсменам, що спеціалізуються в різних видах стрільби:
 - а) піридоксин
 - б) тіамін
 - в) фолієва кислота
 - г) нікотинова кислота

7. Який водорозчинний вітамін, що не синтезується в організмі та при нестачі зумовлює розвиток цинги, у спорті застосовується для профілактики гіповітамінозу, підтримки нормальної імунологічної реактивності організму, прискорення адаптації до нових кліматичних умов:
 - а) аскорбінова кислота

- б) ретинол
- в) токоферол
- г) піридоксин

8. Вікасол - синтетичний замінник якого вітаміну застосовують при порушеннях згортання крові:

- а) вітамін А
- б) вітамін С
- в) вітамін К
- г) вітамін D

9. Для збереження вагітності спортсменці призначено вітамінний засіб. Визначте препарат:

- а) фолієва кислота
- б) токоферол
- в) піридоксин
- г) ергокальциферол

10. Патологічні стани, що зумовлені абсолютною нестачею в організмі певних вітамінів або їх фізіологічно активних коферментних форм, мають назву:

- а) гіповітамінози
- б) гіпервітамінози
- в) авітамінози
- г) антивітамінози

11. Вкажіть, який фармакологічний препарат не належить до полівітамінних комплексів:

- а) біовіталь
- б) піридоксин
- в) квадевіт
- г) супрадин

12. Гострий розлад, що виникає в результаті інтоксикації надвисокою дозою одного або кількох вітамінів, має назву:

- а) гіповітаміноз
- б) гіпервітаміноз
- в) авітаміноз
- г) антивітаміноз

13. Середній курс прийому полівітамінних комплексів становить:

- а) 7-14 діб
- б) 14-30 діб
- в) 30-60 діб
- г) понад 60 діб

14. Який з вітамінів не рекомендовано вживати тривалий час через загрозу тромбоемболії?

- а) вітамін А

- б) вітамін Е
- в) вітамін D
- г) вітамін К

15. Яку групу препаратів застосовують для профілактики гіповітамнозу, адаптації до клімато-географічних умов та в періоди тренувальних навантажень високої інтенсивності:

- а) центрум, вітрум, супрадин, комплівіт
- б) фестал, дигістал, панзинорм, вобензим
- в) фітотон, адаптон, апівіт, пантокрин
- г) нейробутал, церебрум композитум, оліфен, селен

16. Мікроелемент, що існує в організмі людини у формі протеїнової сполуки, яка здійснює функцію перенесення кисню по тілу, тому його низький вміст виявляється при втомі і м'язовій слабкості при фізичному навантаженні:

- а) мідь
- б) залізо
- в) йод
- г) марганець

17. Мікроелемент, що є регулятором функції щитовидної залози та важливим антидотом з'єднанням для зниження дози опромінення і післярадіаційної дії:

- а) селен
- б) цинк
- в) залізо
- г) йод

18. Розчинні солі яких хімічних сполук входять до складу біологічних рідин та втрачаються у спортсменів з потом в підвищених кількостях:

- а) хлориди калію і натрію
- б) сульфати магнію і кальцію
- в) нітрати калію і натрію
- г) карбонати калію і натрію

19. Мінерал, який є протистресовим елементом, що бере участь у багатьох внутрішньоклітинних реакціях, впливає на біосинтез білків і нуклеїнових кислот, імунну систему, систему згортання крові та запобігає виникненню серцевих захворювань у атлетів:

- а) хром
- б) селен
- в) магній
- г) йод

20. Вкажіть, дефіцит якого елемента може призвести до порушень мінералізації кісткової тканини (остеопорозу), зниженню і втраті м'язового тону, підвищеній збудливості рухових нейронів і м'язових судом:

- а) калію
- б) натрію

- в) кальцію
- г) сірки

21. Високі рівні вмісту якого мінералу в організмі заважають засвоєнню кальцію і можуть привести до крихкості кісток:

- а) бору
- б) фосфору
- в) йоду
- г) сірки

22. Дефіцит якого елемента може виникнути при застосуванні кортикостероїдів, діуретиків, при стресових станах і може виявитися порушенням координації рухів, тремором, гіперрефлексією, аритміями.

- а) сірки
- б) калію
- в) йоду
- г) фосфору

23. Вкажіть, який з елементів міститься в організмі людини у кількості 1200 г: більше 99 % в кістках, 0,51 % в м'яких тканинах, 0,08 % – в плазмі крові і позаклітинній рідині:

- а) кальцій
- б) залізо
- в) марганець
- г) селен

24. Який засіб може бути призначено спортсмену для профілактики дистрофії міокарда

- а) панангін
- б) йодомарин
- в) цинкіт
- г) біомед

25. Який засіб може бути призначено спортсмену для нормалізації функції щитоподібної залози:

- а) панангін
- б) цинкіт
- в) біомед
- г) йодомарин

26. У період напружених тренувань спортсмену рекомендовані БАДи з антиоксидантними властивостями з підвищеним вмістом:

- а) селену
- б) заліза
- в) кальцію
- г) хрому

27. Нестача якого елемента, необхідного для структурної побудови м'язових білків, у спортсменів виражена у вигляді анемії, що проявляється у втомі і м'язової слабкості:
- а) заліза
 - б) хрому
 - в) йоду
 - г) цинку
28. Який препарат призначений для марафонців з ознаками залізодефіцитної анемії:
- а) кальцію гліцерофосфат
 - б) ферровіт
 - в) цинкіт
 - г) креатинфосфат
29. До препаратів, що в умовах напруженої м'язової роботи поповнюють підвищені потреби організму в основних харчових та каталітичних інгредієнтах, належать:
- а) вітаміни, мінеральні та амінокислотні комплекси, препарати ненасичених жирних кислот
 - б) вітаміни, субстратні антигіпоксанти, мінеральні та амінокислотні комплекси
 - в) вітаміни, холекінетики, стероїдні і нестероїдні анаболіки
 - г) вітаміни, мінеральні та амінокислотні комплекси, стероїдні і нестероїдні анаболіки
30. Добова потреба у вітамінах для спортсменів при зміні спортивних тренувань з швидкісно-силовим спрямуванням на тренування з підвищеною витривалістю:
- а) зменшується
 - б) незначно підвищується
 - в) значно підвищується
 - г) не змінюється

ТЕМА 6. ЗАБОРОНЕНІ ЕРГОЛІТИЧНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ. ДОПІНГИ ТА ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У СПОРТІ

Тестові завдання

Із запропонованих варіантів оберіть лише один правильний варіант відповіді.

1. Максимальна дискваліфікація за перше порушення допінг-контролю становить:
- а) 1 рік
 - б) 2 роки
 - в) 4 роки
 - г) 10 років
2. Контроль і боротьба з допінгом здійснюється антидопінговими лабораторіями, діяльність яких координується агенством, аббревіатура якого:
- а) NADTS
 - б) NADO
 - в) WADA
 - г) WADTS

3. Список заборонених ерголітичних речовин та субстанцій оновлюється Антидопінговим агенством:
- а) раз в півроку
 - б) кожного року
 - в) раз на три роки
 - г) раз на п'ять років
4. До порушень антидопінгових правил не відносять:
- а) наявність в пробі, взятій у спортсмена, забороненої речовини
 - б) ухилення, відмову або неявку на процедуру здачі проб
 - в) розповсюдження будь-якої забороненої речовини
 - г) повторну або додаткову здачу проб для перевірки
5. До ерголітичних засобів в спортивному тренуванні не відносять:
- а) застосування стероїдів
 - б) аутогемотрансфузійні засоби
 - в) застосування діуретичних засобів
 - г) застосування гейнерів
6. Яка група препаратів не відноситься до дозволених в спорті:
- а) психоенергізатори
 - б) адаптогени
 - в) діуретики
 - г) гепатопротектори
7. Вкажіть, до яких класів ергогенних засобів в системі спортивної підготовки належить кров'яний допінг:
- а) біомеханічних
 - б) фармакологічних
 - в) гормональних
 - г) фізіологічних
8. Вкажіть, який фармакологічний препарат не належить до групи стимуляторів ЦНС:
- а) амфетамін
 - б) ефедрин
 - в) морфін
 - г) синдофен
9. Вкажіть, які фармакологічні препарати належать до групи анаболічних андрогенних стероїдів:
- а) тестостерон, нандролон, неробол
 - б) морфін, героїн, методон
 - в) гонадотропін, кортикотропін, еритропоетин
 - г) сальбутамол, циклофеніл, тамоксифен
10. Який з заборонених засобів можливий для застосування спортсменом у вигляді інгаляцій за наявності медичних показань та письмового повідомлення медичної комісії :

- а) тамоксифен
- б) сальбутамол
- в) морфін
- г) соматотропін

11. Група препаратів, що використовується для зменшення маси тіла та зменшення концентрації ліків шляхом розбавленні сечі:

- а) фуросемід, спіронолактон, бензотіазид
- б) сальбутамол, циклофеніл, тамоксифен
- в) тестостерон, нандролон, неробол
- г) морфін, героїн, методон

12. Препарат з групи пептидних і глікопротеїнових гормонів, який використовується спортсменами - бігунами на довгі дистанції, лижниками та велосипедистами з метою підвищення рівня витривалості:

- а) хоріонічний гонадотропін
- б) інсулін
- в) еритропоетин
- г) соматотропін

13. Група препаратів, що використовуються спортсменами для зниження больового синдрому при травмуваннях та при відчутті задухи за тренувань при анаеробному режимі, належить до класу:

- а) анаболічних агентів
- б) пептидних і глікопротеїнових синдромів
- в) глюкокортикостероїдів
- г) наркотиків

14. Використання яких заборонених препаратів може викликати порушення статевої функції у чоловіків з поступовим припиненням сперматогенезу та порушенням менструального циклу у жінок:

- а) кров'яного допінгу
- б) каннабіноїдів
- в) анаболічних стероїдних гормонів
- г) стимуляторів

15. Допінгові засоби, що пришвидшують ріст м'язів і збільшують м'язову силу, підвищуючи резерви організму та дозволяючи спортсмену витримувати значні фізичні навантаження, належать до групи:

- а) стимуляторів
- б) бета-блокаторів
- в) анаболічних стероїдів та гормональних засобів
- г) діуретиків

16. Наслідками вживання якої групи препаратів може бути маскулінізація та редукування молочних залоз у жінок:

- а) анаболічних стероїдів та гормональних засобів

- б) стимуляторів
- в) барбітуратів
- г) транквілізаторів

17. Яка група допінгових препаратів використовується спортсменами для заспокоєння, зниження частоти серцевих скорочень та відчуття тремору у тих видах спорту, для яких є важливою координація – стрибках у воду, стрільбі:

- а) діуретики
- б) бета-блокатори
- в) стимулятори
- г) транквілізатори

18. Згідно з затвердженою класифікацією допінгів у спорті, речовини, що заборонені у деяких групах спорту належать до:

- а) групи S
- б) групи K
- в) групи M
- г) групи P

19. Згідно з затвердженою класифікацією допінгів у спорті, заборонені методи належать до:

- а) групи S
- б) групи K
- в) групи M
- г) групи P

20. Вкажіть, які допінгові препарати належать до групи канабіноїдів:

- а) гашиш, марихуана
- б) морфін, героїн
- в) гексаметазон, гідрокортизон
- г) метадон, оксикодон

21. Вкажіть, який з перерахованих препаратів, не належить до глюкокортикостероїдів та є ерогенним:

- а) синафлан
- б) танакан
- в) преднізолон
- г) дезоксикортикостерон

22. До забороненого методу хімічних і фізичних маніпуляцій модна віднести:

- а) заміну зразків сечі, додавання до зразків крові та сечі інших речовин
- б) використання фармакологічних речовин для регуляції ендогенних генів

- в) використання модифікованих сполук гемоглобіну
- г) використання власних або чужих кров'яних тілець

23. Використання кортикостероїдів в спорті дозволяється у всіх випадках локального використання, окрім:

- а) дерматологічного
- б) офтальмологічного
- в) назального
- г) ректального

24. До маскуючих препаратів забороненої дії належить:

- а) сальбутамол
- б) бромантан
- в) метадон
- г) еритропоетин

25. Вкажіть, кого з перерахованих осіб не стосуватиметься дотримання медичного кодексу МОК у процесі змагань:

- а) лікарів і медичного персоналу
- б) спортсмена і тренера
- в) офіційних представників
- г) організатора змагання

Рекомендована література

Основна:

1. Мелешко В.І. Ергогенні та ерголітичні засоби спортивного тренування: навчальний посібник / В.І. Мелешко . – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2010. – 124 с.
2. Михалюк Є.Л., Бражко О.А. Фармакологічна корекція перевтоми і відновлення спортивної працездатності /Навчально-методичний посібник. - Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. - 140 с.
3. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Фаворитов В.М. Фармакологічне супроводження в спорті: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. - Запоріжжя: ЗНУ, 2011. -96 с.
5. Циба Ю.Г., Молдован А.Д., Горюк П.І. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
6. Юсіна Г.Л. Фармакологічний супровід у сфері фізичної культури і спорту. Скорочений конспект лекцій для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / уклад.: Г. Л. Юсіна. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 158 с.
7. Ялович В.Т., Ялович А.В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / Володимир Ялович, Антон Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2020. – 64 с.

Додаткова:

1. Вовканич Л.С. Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту у запитаннях та відповідях / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум, М. Я. Гриньків, З. І. Коритко, Е. Ф. Кулітка, Н. М. Курганюк. - Львів : Сполом, 2012. - 96 с.
2. Горюк П.І. Основи спортивного харчування: навчально-методичний посібник / укл. :П. І. Горюк, А. В. Гакман. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. – 74 с.
3. Колесник Ю.М. Фармакологія з основами патології : підруч. для студентів / Ю. М. Колесник, І. С. Чекман, І. Ф. Беленічев [та ін.]. - Дніпро : Журфонд, 2019. - 537 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
5. Куроченко І. П. Антидопінговий контроль та біопроби в спорті: посібник / Куроченко І. П. – К: Вид-во Європ. ун-ту, 2007. – 124 с.

6. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.

7. Самошкін В.В. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навчальний посібник / В.В. Самошкін, В.І. Мелешко. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2014. – 214 с.

8. Nutritional ergogenic aids; Ed. By Wolinsky I, Driskell JA. Boca Raton, London – NY – Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

Інтернет-ресурси:

1. Бібліотека Житомирського державного університету імені Івана Франка [Електронний ресурс] - режим доступу до ресурсу: <http://eprints.zu.edu.ua/34222/>

2. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського [Електронний ресурс] -режим доступу: <http://nbuv.gov.ua>