Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры

При поддержке со стороны
Фонда ЮНЕСКО для искоренения допинга в спорте

Regional Anti-Doping Organization of Central Asia

RADOCA

ДОПИНГ...

Сиз спорттук чөйрөдө жана массалык маалымат каражаттарында пайдаланылган бул сөзду уксаңыз керек. Сиз допинг жөнүндө билген нерсе чындык болушу мүмкүн, бирок фактыларды билүү маанилүү.

Допинг деген эмне?

«Допинг» спортчунун машыгуунун жана мелдештин жыйынтыктарын жакшыртуучу, тыюу салынган заттарды же ыкмаларды пайдалануусу болуп эсептелет. Биз допинг ж нүнд с з кылганда, акылыбызга биринчи келген заттар — стероиддер, бирок допинг спортчунун башка тыюу салынган заттарды (стимулянттар, гормондор, диуретиктер, баңгилер жана марихуана сыяктуу) пайдалануу тыюу салынган ыкмаларды (кан куюу же гендик допинг сыяктуу) пайдалануну жана допинг тестирлөөсүнөн өтүүдөн баш тартууну же бурмалоо максатында допинг-контроль процедурасына кийлигишүү аракетин дагы камтыйт.

Допинг — бул сиздин спортко катышуу уздун улануусу менен, тез-тез пайда боло турган көйгөй: сизди тыюу салынган заттарга текшериши мүмкүн ; сиздин айрым атаандаштары ыз тыюу салынган заттарды пайдаланып, алдашат; сиз өзү үз допингти пайдлануга азгырышы ыз да мүмкүн.

Эмне үчүн адамдар алдашат?

Көпчүлүк спортчулар допинг — бул алдоо экенин билишет, бирок алар баары бир ал тобокелге барышат.

Кээде байге, акча же атак-даңк адамдардын туура эмес чечим кабыл алуусунун себеби болуп калат. Алар допинг аларга кубат берип, узак жылдар машыгууларды кыскартып же алардын утуусуна жардам бере турганын айтышат. Алар өзүнүн спорттук карьерасын жана өзүнүн ден соолугун тобокелдикке салууга даяр — алар кандай болсо да утууга даяр!

Башкалар баарынан мыкты болуу үчүн машыктыруучусу же ата-энеси тарабынан кысым көрсөтүүгө же өзүнүн кысым көрсөтүүсүнө кабылышат. Алар допинг — бул өзүнүн үмүтүн жетүүсүн жол деп эсептешет.

Айрым спортчулар допингти жаракаттын кесепеттиерин жоюу үчүн пайдаланышат. Машыктыруучу же насаатчы допинг оору жөнүндө унутууга же калыбына келүүнү тездетүүгө жардам берет деп айтышы мүмкүн, бирок алар көбүнчө ден соолук үчүн тобокелдиги жөнүндө жана допингтин алдамчылык экени экени жөнүндө эскертишпейт.

Кандай гана себеп болбосун, допингди актоого негиз жок.

Эмне үчүн бул мынчалык маанилүү көйгөй?

Допинг спортчунун күчүн жана булчундарын чыңдоого, чарчагандыкты азайтууга же оорудан арылууга жардам бере турганы чындык, бирок ал жагымсыз кыйыр таасирлерге дагы ээ болот.

Айрым допинг заттары тышкы кебетенин айкын өзгөрүүлөрүнө алып келиши мүмкүн. Мисалы, стероиддерди пайдалануу өзгөчө далыда безетки исиркегин пайда кылышы мүмкүн. Эркектерде стероиддерди пайдалануу урук безинин өлчөмүнүн кичирейүүсүнө, импотенцияга жана түксүздөнүүгө алып келиши мүмкүн, аялдарда үндү басандатып жана бетинде түктөрдү пайда кылат. Мындан дагы олуттуу кыйыр натыйжалар пайда мүмкүн. Допинг жүрөк, боор жана бөйрөк менен байланыштуу көйгөйлөрдү жаратышы ыктымал жана дагы допинг айрым спортчулардын лүмүнүн себеби болгон.

Спорттогу допинг — бул дагы алдоо. Ал адилеттүү оюндун жана мелдештин спорттук демин бузат. Спорт жеңиш гана эмес, андан көп нерсени түшүндүрөт жана спорт позитивдүү, татыктуу ишмердик түрү катары болушу үчүн, чынчылдык, кызматташтык жана абдан маанилүү.

Кандай заттарга тыюу салынган?

Спортто спортчулардын ден соолугуна жана адилеттүү оюндун демине кыйратуучу таасир бере тургандыгына байланыштуу көптөгөн дарылардын түрлөрүнө тыюу салынган. Жыл сайын Бүткүл дүйнөлүк допингге каршы агенттик тыюу салынган заттардын жаңы тизмесин даярдайт. Бул заттар төмөндөгүдөй категорияларга бөлүнөт:

- ✓ Стимулянттар; концентрацияны жогорулатып жана чарчагандыкты төмөндөтүшү мүмкүн, бирок алар жүрөккө дагы зыян келтирет;
- ✓ стероиддер булчуңду жана күчтү көбөйтүшү мүмкүн, бирок алар жүрөккө, боорго жана репродуктивдик тутумга зыян келтириши мүмкүн, ошондой эле күтүүсүз өлүмгө алып келиши ыктымал;
- ✓ гормондор ар кандай ооруларда пайда алып келиши мүмкүн, бирок алар өсүү мезгилинде жаш организмге зыян алып келет;
- ✓ диуретиктер арыктоого жардам берет, бирок башка тыюу салынган заттарды пайдалануу байкалбас кылат жана суусуздануу жана чарчоону пайда кылышы мүмкүн;
- ✓ баңгилер ооруну басышы мүмкүн, бирок бул узакка созулган жаракатка алып келиши мүмкүн;
- ✓ каннабиноиддер (гашиш, марихуана) релаксанттардын ролун аткарышы мүмкүн, бирок координацияны жана концентрацияны жоготууга дагы алып келет.

Сиз бир нерсени кокустан колдонуп калсаңыз дагы, бул допинг деп эсептелет. Жыйынтыгында сиз денеңизге киргендин баары үчүн жооп бересиз.

Өзүңүздү көзөмөлдөңүз.

Сиздин спортчу экениңизди билген дарыгер дайындабаган заттарды ичпөөнү көзөмөлдөңүз. Ярлыгында дары “накта компоненттерден гана турат” деп жазылганы менен, дарыканадан же супермаркеттер сатылып алынган айрым заттар же тамак-аш кошулмалары тыюу салынган заттарды камтышы мүмкүн.

Өзүңүздүн дарыгери изге сиз спортчу экениңизди жана сиз колдонуп жаткан дарыларга карата кылдат болуунун керектигин айтыңыз. Эгерде сизге медициналык көрсөтмөлөр боюнча дары керек болсо, сиз колдонуп жаткан дары сиздин спорт менен иришүү мүмкүнчүлүгүңүзгө таасир этпөөсүн кепилдөөнүн жолдору бар. Мисалы, эгерде сиз астмага каршы дары ичишиңиз керек болсо, сиздин спорттук уюм жана дарыгер бул дарыны ичүүгө жана спорт менен иришүүгө атайын уруксат бериши мүмкүн. Бул процедура TUE деп аталат (медициналык көрсөтмөлөрү боюнча гана тыюу салынган заттарды колдонууга уруксат алуу).

Адилеттүү оюндун деми.

Спортто ийгиликке жетүү үчүн туура жүрүм-турумду иштеп чыгуу керек. Чынчылдык, ар-намыстуулук, урматсый, командада иштөө жөндөмү, берилгендик жана эрдик эсте калуучу спорттук мелдештер үчүн маанилүү. Бул баалуулуктардын баары "адилеттүү оюндун деми" түшүнүгүнө бириктирилиши мүмкүн.

Бул дем сиз жасай турган — эмне жакшы жана эмне жаман экенин тандоого тиешелүү. Сиз оюнда кандай ойноп жатканыңызды адамдар байкашат. Сиз мелдеш аяктагандан кийин дагы артыңыздан айтыла турган, жакшы же жаман спортчунун беделине татыктуу болосуз. Ал адамдар сизди тааныганга чейин сизге кыла турган мамилени калыптандыра алат.

Спорттун демин жана жакшы беделди сактоо үчүн, дайыма:

- ✓ өзүңүздү жана башкаларды (спортчуларды, калыстарды/рефери жана расмий адамдарды) сыйлаңыз;
- ✓ мелдештин эрежелерин жана таза спортту сактаңыз;
- ✓ жеңгенде дагы, ошондой эле утулганда дагы сылык болуңуз;
- ✓ сиз бул аракеттин бир бөлүгү болуп саналаарыңыздан рахат алыңыз!

Адилеттүү оюндун деми жок спорттун мааниси жок. Биз уникалдуу талантыбызды көрсөтүү, аны бөлүшүү, дос күтүү жана рахат алуу үчүн спорт менен иришебиз. Адилеттүү оюндун деми бул үчүн мүмкүнчүлүк берет.

Допинг-контроль.

Сиз өсүп чоңоюп жана спорттук жыйынтыктарыңызды жакшыртканга жараша сизди допингдин болушуна тестирлөөдөн өткөрүүсү толук мүмкүн. Бул тесттерди уюштуруунун максаты алдамчыларды аныктоонун аркасында спорттук рухту сактап калууда камтылган.

Тестирлөө мелдеш убагында, машыгуу убагында же мелдештен тышкаркы сезон убагында өтүшү мүмкүн жана алдын ала эскертүүсүз өткөрүлөт. Эгерде сиз тестирлөөдөн өтүүдөн же тестирлөө процедураларын сактоодон баш тартсаңыз, сиз оң жыйынтык аныкталган спортчу сыяктуу эле санкцияларга кабыласыз.

Бул тесттерди допинг-контроль кызматынын ыйгарым укуктуу кызматкери аткарат, ал зааранын сынамын алууну өткөрөт. Айрым учурларда зааранын жана кандын сынамы талап кылынат. Сынамдар бекитилген лабораторияга анализ үчүн жөнөтүлөт. Айрым заттар өтө аз өлчөмдө жана аларды колдонгондон кийин бир ай ичинде аныкталышы мүмкүн. Айрым башка заттарды пайдалануунун далили алар организмде пайда кыла турган өзгөрүүлөрдүн жыйынтыгында аныкталышы мүмкүн.

Сиз кармалып калдыңыз.

Допинг Колдонгонго кармалып калган спортчулар спорт менен иришүүдөн четтетилишет. Сиз эки жыл аралыгында же бүтүндөй калган жашооңузда спорт менен ирише албай турганыңызды элестетиңиз. Сиздин бардык машыгуулардан кийин, сиз болгону капталдагы сызыкта туруп же трибунада отуруп мелдешке байкоо гана сала аласыз.

Ошондой эле сиз допинг колдонуп кармалып калсаңыз, абдан уят болосуз. Досторуңузга, командадагы шериктериңизге же ата-энеңизге сиз допинг колдонуу менен алдаганыңызды түшүндүрүп берүүгө аракет кылып көрүңүз. Эч ким өзүн допинг колдонгон алдамчы катары эсептөөсүн каалабайт.

Ой жүгүртүү үчүн негизги суроолор.

- ✓ Спорт — өзүңүздү көрсөтүү жана сиздин жеке уникалдуу дараметти ишке ашыруу.
- ✓ Спортто ийгиликке жетүү үчүн туура мамиле кылуу, машыгуу, убакыт жана аракет керет.
- ✓ Өзүңүздү жакшы жагынан гана көрсөтүү жетиштүү.
- ✓ Сизди жыйынтык боюнча гана эмес, сиздин мелдешиңиз боюнча баалашат.
- ✓ Сиздин организмге кирген нерсе үчүн сиз гана жооп бересиз.

Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры

При поддержке со стороны

Фонда ЮНЕСКО для искоренения допинга в спорте