



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

допинг...

Сіз спорттық ортада және бұқаралық ақпарат
құралдарында осы сезді естіген шығарсыз.
Допинг туралы білуіңіз рас болғанымен, бірақ
деректерді білген маңызды.





Допинг деген не?

«Допинг» деп жаттығу мен жарыстардың нәтижелерін арттыратын, тыйым салынған заттар мен әдістерді санайды. Допинг туралы әңгімелегенде бірінші ойға келетіні — стероидтер, алайда допингке спортшылардың бас қа да тыйым салынған заттарды (ынталандырыштар, гормондар, диуретиктер, есірткі мен марихуана) қолдану, тіпті допингтілік тестілеуден өтуден бас тарту немесе, боямалау мақсатында, допинг-бақылау үдерісіне араласуға талпыныс та жатады.

Спортқа әрі қарай қатысқан сайын, допинг — соғұрлым жиі кездесе беретін, проблема: сіздерді тыйым салынған заттарға теттілеуі мүмкін; кейбір бәсекелестерініз, тыйым салынған заттарды қолданып, алдауы мүмкін; допинг қолдануға өзіңіз де қызығып, ұрынуыңыз мүмкін.

Адамдар неге алдайды?

Спортшылардың көбі допингтің алдау екенін біле тұра,
басын тәуекелге тігеді.

Кейде спортшылардың алатын жүлдесі, ақшасы немесе абырой-атагы
қате шешім қабылдауга себеп болады. Оларға допинг күш-қуат беріп,
жаттығудың көп жылдарын қысқартады немесе жеңіске жетуге
көмектеседі деп азғырады. Соңда олар өз спортың мәнсабы мен
денсаулығына қауіп төндіруге — қалайда жеңіп шығуға даяр болады!

Басқалары өзгелерден озу үшін жаттықтырушылардың, ата-анасының
немесе өзінің қысымына душар болады. Олардың пікірі бойынша
допинг — басты мақсатқа жетудің жолы.

Кейбір спортшылар допингті жарақаттарының салдарын еңсеру үшін
қолданады. Жаттықтырушылар мен ұстаздар допинг ауырғанды басады,
тез қалпына келесің деуі мүмкін, бірақ олар допингтің денсаулыққа
қаншалықты зиян екендігін, допинг — алдау екендігі туралы айтпайды.

Себебі қандай болса да, допингті ақтауға болмайды.



Бұл неге өте маңызды мәселе?



Допинг спортшылардың күш-қуаты мен бұлшық еттерін нығайтатыны, шаршаганды және ауырғандағы басатыны рас, алайда оның жағымсыз әсері де бар.

Кейбір допинглік заттар бет-әлпетін айтарлықтай өзгерте ді. Мысалы, стероидтерді қолдану беттің, әсіресе арқаның, безеулігіне әкеп соқтырады. Стероидтерді қолдану ерлердің аталық ұрық безін кішірейтіп, импотенция мен шаштың түсіп қалуына соқтырады, ал әйелдердің дауысы жуандап, бетіне шаш өссе бастайды. Осыдан да ауыр салдар мен жанама нәтижеле болуы мүмкін. Допинг жүректің, бауырдың және бүйректің проблемаларын туындау туындау мүмкін, бірқатар спортшылардың өлімі допинг қолдану нәтижесінде болғаны да рас.

Спорттағы допинг — алдау. Адал айынның және спорттық жарыстың рухын жояды. Спорт тек жеңістің өзінен жогары тұрағы, сондықтан спорттың позитивті, беделді болуы үшін, ададық, ынтымақтастық және ерлік сияқты қасиеттердің маңызы зор.

Қандай заттарға тыйым салынған?

Спортта препараттардың көптеген түрлеріне, ағзаны бұзу әсеріне байланысты, тыйым салынған, олар спортшының денсаулығына және айындардың адаптациясына қарастырылады. Дүниежүзілік допингке қарасты Агенттік тыйым салынған заттардың тізімін жылда жарияладап отырады. Осы заттар мынадай санаттарға бөлінеді:



- ✓ ынталандырғыштар концентрацияны арттырып, шаршағанды басады, бірақ олардың жүрекке зияны көп;
- ✓ стероидтер бұлшық ет пен күшті нығайтқанымен, жүректі, бауызды және репродуктивті жүйеге қауіп зор, аяқ асты өлімге алып келуі мүмкін;
- ✓ гормондар түрлі ауруларда пайдалы болғанымен, өсіп келе жатқан жас организмге зиян тигізуі мүмкін;
- ✓ диуретиктер салмақ тастап, азуга көмектескенімен, басқа тыйым салынған заттарды қолдануын бұркемелеп, ағзаның су тапшылығына, шаршағандықта әкеп соқтырады;
- ✓ есірткі ауырсынуды азайтқанымен, жарақаттың созылуына себеп болады;
- ✓ каннабиноидтер (гашиш, марихуана) релаксант рөлін атқаруы мүмкін, бірақ координация мен концентрацияны жогалтуға әкеп соқтырады. Егер абайсызда қабылдаған болсаңыз да, бұл допинг болып саналады. Ақырында денеңізге енгеннің бәріне де жауапты боласын.

Өз-өзінізге мұқият болыңыз

Сіздің спортшы екеніңді білетін дәрігер тағайындаған заттарды қабылдамаңыз. Дәріханаларда немесе супермаркеттерде «тек табиғи компоненттерден» тұрады деген жазуы болса да, көптеген заттар мен асқа қосарлардың құрамында тыйым салынған заттар болуы мүмкін.

Өз дәрігеріңізге сіздің спортшы екеніңді, қабылдайтын дәрі-дәрмектерге өте мұқият болу қажеттілігі туралы мәлімдеңіз. Қандай да бір медициналық көрсеткіштер бойынша сізге дәрі қажет болса, оны қабылдау спортпен шұғылдану мүмкіншілігіңізге өсер етпеуін кепілдеу амалдары бар. Мысалы, демікпеден дәрі қабылдауыңыз керек, сіздің спорттық ұйымыңыз берін дәрігеріңіз осы дәріні қабылдауға және спортпен айналысуға арнайы рұқсат бере алады. Осы процедура TUE (тыйым салынған затты тек медициналық көрсеткіштер бойынша қабылдауға рұқсат алу) деп аталады.



Адал жарыс рухы

Спортта жетістікке жету үшін мінезділдіктердің дұрысы болуы тиіс. Абырой, намыс, сый-құрмет, команда да жұмыс жасай білу, адалдық және ерлік спорттық өмірмен қатар жүргөн тиіс. Осы қасиеттер «адал жарыс рухы» түсінігін құрайды.

Бұл рух сіздің таңдауыңызға — не жақсы және не жаман, тікелей байланысты. Адамдар сіздің айынды қалай жүргізетініңізді байқайды. Сіз жақы немесе жаман ойыншы абыроидына иеленіп, жаряс аяқталса да, атағыңыз артыңыздан ұзақ уақыт еріп отырады. Бұл адамдардың сізге деген қарым-қатынасын, сізді білмей тұрып-ақ, қалыптастыруы мүмкін.

Спорт рухы мен жақсы абыроиды сақтау үшін, әрдайым:

- ✓ өзіңізді және басқалады (спортшыларды, судьяларды/ реферилерді және реєсми тұлғаларды) сыйлаңыз;
- ✓ жарыс ережелері мен таза спорттың ережелерін орындаңыз;
- ✓ жеңіске жеткеннен кейін де, үтысаңыз да сыпайы болыңыз;
- ✓ үлкен іс-шараның бір бөлігі болғаныңыздан рахат алыңыз!

Адал ойын рухысыз спорттың еш мәні жоқ. Спортын өзіміздің ерекше дарынымызды көрсету үшін, онымен бөлісіп, бір-бірімізben достасып, қуанышқа бөлөнү үшін шұғылданамыз. Адал жарыс рухы осыған бар мүмкіндіктер береді.



Допинг-бақылау



Есейе келе және спорттың нәтижелерінің жақсаған сайын сізді допингке тестілеуі мүмкін. Осындағы тесттерді ұйымдастырудың мақсаты, алдағыштарды анықтау арқылы, спорттың рухтың сақталуы болып табылады.

Тестілеу жарыс кезінде де, жаттығу барысында да, жарыстан тыс кезеңде де өткізілуі мүмкін және алдын ала ескертусіз жасалады. Егер тестілеуден өтгуден немесе тестілеу процедураларын орындаудан бас тартсаңыз, оң нәтиже анықталған спортшыға қатысты қолданылатын ықпалшаралар, сізге де қатысты қолданылады.

Бұл теттер допинг-бақылау қызметінің өкілеттенген қызметкері, несеп сынамаларын алу арқылы, орындаиды. Кейбір жағдайларда несеп пен қан сынамасы қажет болады. Сынамалар бекітілген зертханага талдауга жіберіледі. Кейбір заттар өте аз көлемде және, оларды қабылдағаннан кейін, бір айдан соң табылуы мүмкін. Кейбір заттарды қолдануды дәлелдеу ағзада пайда болған өзгерістер арқылы жүзеге асырылады.

Ұсталдыңыз

Допинг қабылдаумен ұсталған спортшылар спортпен шұғылданудан шеттетіледі. Спортпен екі жыл бойы немесе өмір бойы айналыспағаныңызды көзіңізге елестетіңізші. Қашшама жаттыққаннан кейін, жарыстарды шеткі линияның аргы жағынан немесе трибунада отырып қана көре аласыз.

Сондай-ақ, допинг қабылдаумен ұсталсаңыз үятты жағдайға тап боласыз. Достарыңыз, командағы серіктестеріңіз, ата-аналарыңыз сіздің допинг қабылдағаныңызға, оларды алдағаныңызға қалай қарар екен? Ешкім допинг қабылдап, алдағыш адам болғысы келмейді.



Ой салар бірер сұрак

- ✓ Спорт — өзінізді көрсету және жеке басыңыздың бірегей потенциалыңызды іске асыру.
- ✓ Спортта жетістікке жету үшін дұрыс қарым-қатынас, жаттығу, уақыт және күш-жігер қажет.
- ✓ Әрдайым өзінізді тек жақсы жағыңыздан көрсету қажет.
- ✓ Тек нәтиженің ғана емес, өзінізді қалай көрсеткеніңіз де бағаланады.
- ✓ Ағзаңызға енген заттардың барлығына тек өзінің ғана жауап бересіз.





Организация
Объединенных Наций по
вопросам образования,
науки и культуры

При поддержке со стороны
**Фонда ЮНЕСКО для
искоренения допинга
в спорте**