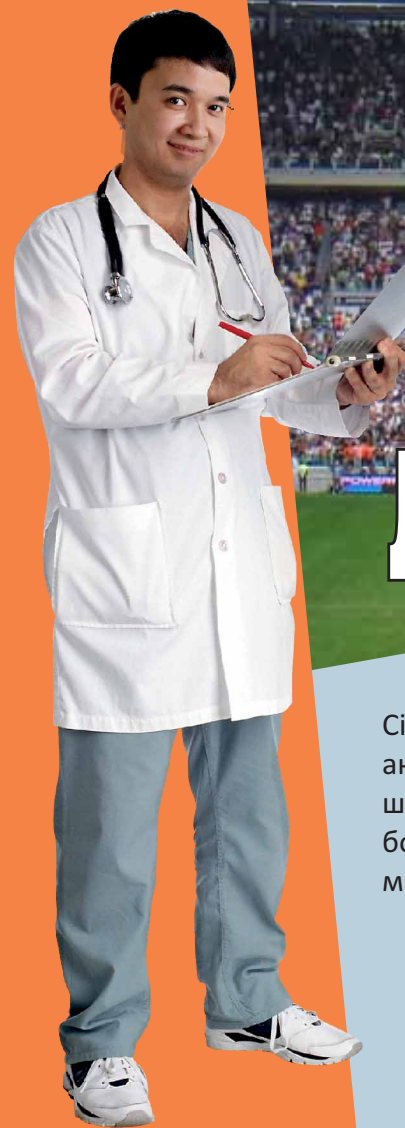


# ВРЕДЕ ДОПИНГА



**KazNADC** ЖАРЫСТА  
АДАЛ  
БОЛ  
Kazakhstan National Anti-Doping Centre



# ДОПИНГ...

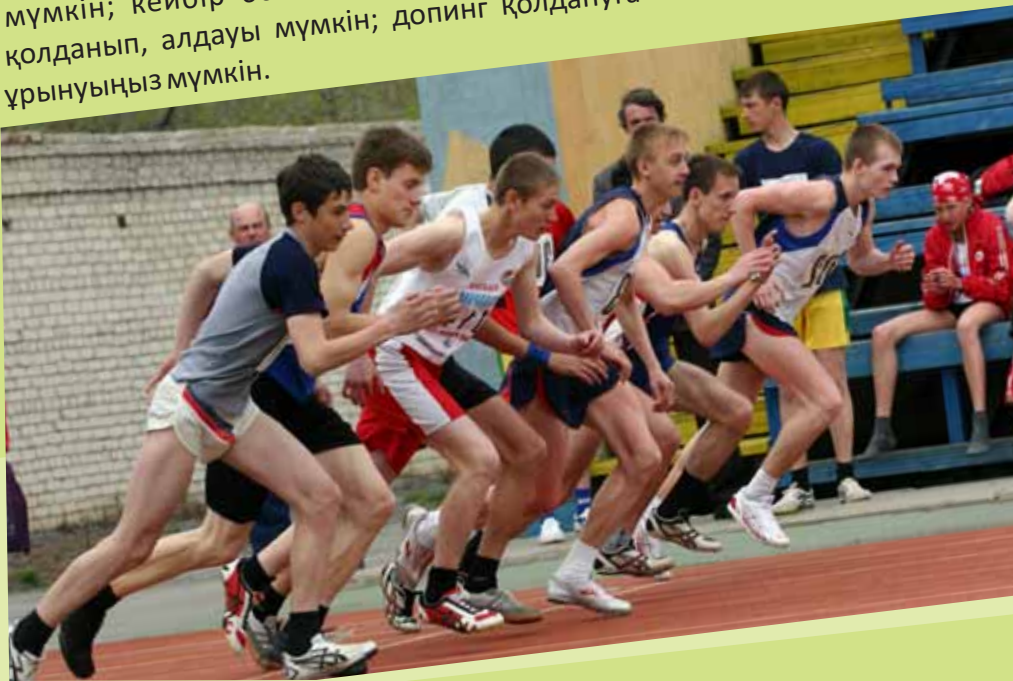
Сіз спорттық ортада және бұқаралық ақпарат құралдарында осы сөзді естіген шығарсыз. Допинг туралы білуіңіз рас болғанымен, бірақ деректерді білген маңызды.

Вы, наверное, слышали это слово, используемое в спортивных кругах и в средствах массовой информации. То, что вы знаете о допинге, может быть правдой, но важно знать факты.

# 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 (ынталандырғыштар, гормондар, диуретиктер, есірткі мен марихуана) қолдану, тіпті допингілік тестілеуден өтуден бас тарту немесе, боямалау мақсатында, допинг-бақылау үдерісіне араласуға талпыныста жатады.

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



# Что такое допинг?

«Допингом» считается использование спортсменом запрещенных веществ или методов, улучшающих результаты тренировки и соревнования. Стероиды – это вещества, которые приходят нам на ум, когда мы говорим о допинге, но допинг также включает использование спортсменом других запрещенных веществ (таких как стимулянты, гормоны, диуретики, наркотики и марихуана), использование запрещенных методов (таких как переливание крови или генный допинг) и даже отказ пройти допинговое тестирование или попытка вмешательства в процедуру допинг-контроля с целью подделки.

По мере продолжения вашего участия в спорте допинг – это проблема, с которой вы все больше сталкиваетесь: вас могут протестировать на запрещенные вещества; некоторые ваши конкуренты занимаются обманом, используя запрещенные вещества; у вас может появиться соблазн самим употребить допинг.





# Адамдар неге алдайды?

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

Кейде спортшылардың алатын жүлдесі, ақшасы немесе абырой-атағы қате шешім қабылдауға себеп болады. Оларға допинг күшқуат беріп, жаттығудың көп жылдарын қысқартады немесе жеңіске жетуге көмектеседі деп азғырады. Сонда олар өз спорттың 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.**



## Почему люди обманывают?

Многие спортсмены знают, что допинг – это обман, однако, они все-таки рискуют.

Иногда призы, деньги или слава могут быть причиной того, что люди принимают неверные решения. Им говорят, что допинг может придать им энергию, сократить долгие годы тренировки или помочь им выиграть. И они готовы рисковать своей спортивной карьерой и своим здоровьем – они готовы выигрывать любой ценой!

Другие подвергаются давлению со стороны тренеров, родителей или своему собственному давлению, чтобы быть лучше всех. Они считают, что допинг – это путь для оправдания своих ожиданий.

Некоторые спортсмены используют допинг, чтобы преодолеть последствия травмы. Тренеры или наставники могут сказать, что допинг может помочь вам забыть о боли или ускорить восстановление, но они часто не упоминают о риске для здоровья и о том, что допинг – это обман.

**Какова бы ни была причина, допингу нет оправдания.**

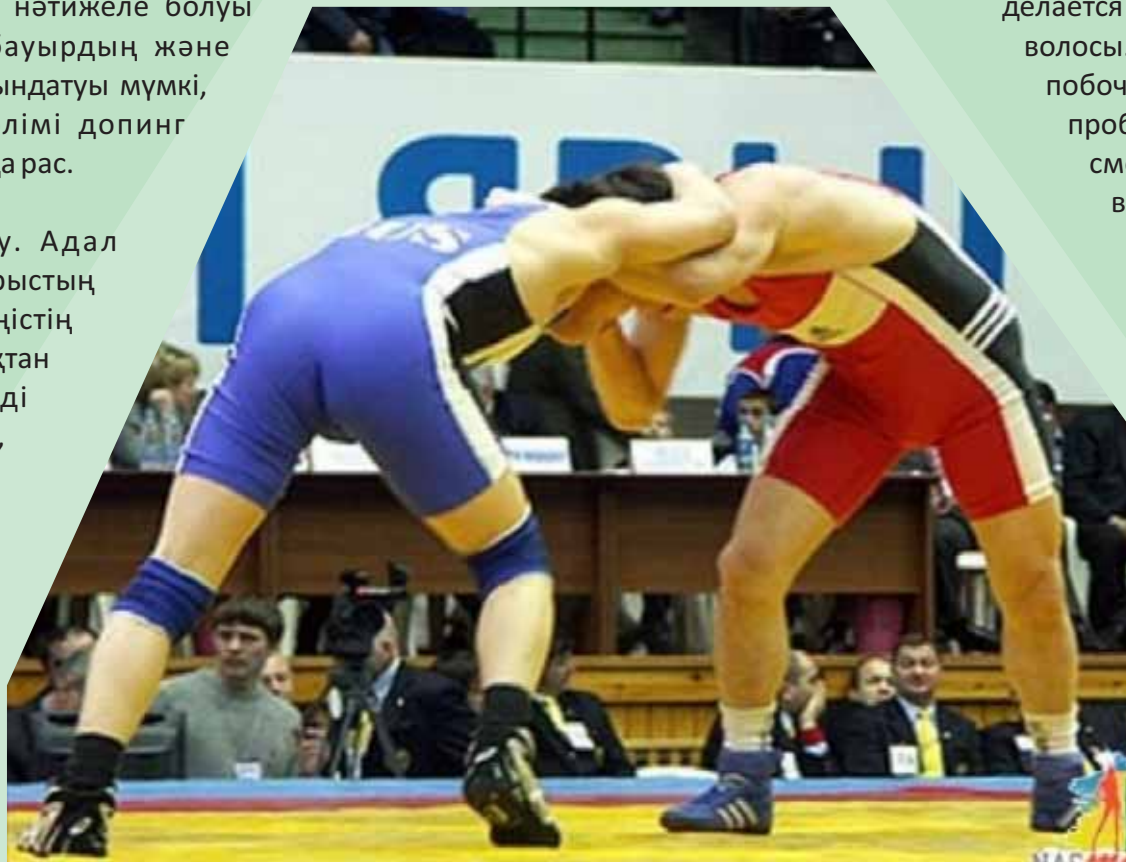
Бұл неге өте маңызды мәселе?

## Бұл неге өте маңызды мәселе?

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

Кейбір допингтік заттар бет-әлпетін айтарлықтай өзгертеді. 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 өсе бастайды. Осыдан да ауыр салдар мен жанама нәтижеле болуы мүмкін. Допинг жүректің, бауырдың және бүйректің проблемаларын туындатуы мүмкі, бірқатар спортшылардың өлімі допинг қолдану нәтижесінде болғаны да рас.

Спорттағы допинг – алдау. Адал айынның және спорттық жарыстың рухын жояды. Спорт тек жеңістің өзінен жоғары тұрады, сондықтан спорттың позитивті, беделді болуы үшін, адалдық, ынтымақтастық және ерлік сияқты қасиеттердің маңызы зор.



## Почему это такая важная проблема?

Это правда, что допинг может помочь спортсменам укрепить силу и мышцы, уменьшить усталость или избавиться от боли, но он также имеет неблагоприятные побочные эффекты.

Некоторые допинговые вещества могут привести к очевидным изменениям внешности. Например, использование стероидов может вызвать угревую сыпь, особенно, на спине. У мужчин использование стероидов может вызвать уменьшение размера яичек, импотенцию и облысение, у женщин делается низким голос и на лице появляются волосы. Могут быть и еще более серьезные побочные результаты. Допинг может вызвать проблемы с сердцем, печенью и почками, и смерть некоторых спортсменов наступила в результате использования допинга.

Допинг в спорте – это также обман. Он разрушает дух справедливой игры и спортивного соревнования. Спорт означает намного больше, чем только победа, и для того, чтобы спорт мог выжить, как позитивный, достойный вид деятельности, важны честность, сотрудничество и мужество.

# Қандай заттарға тыйым салынған?

Спортта препараттардың көптеген түрлеріне, ағзаны бұзу әсеріне байланысты, тыйым салынған, олар спортшының денсаулығына және айындардың адал рухына қатерлі ықпал етеді. Дүниежүзілік допингке қарсы Агенттік тыйым салынған заттардың тізімін жылда жариялап 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 қауіпі зор, аяқ асты өлімге алып келуі мүмкін;
- гормондар түрлі ауруларда пайдалы болғанымен, өсіп келе жатқан жас организмге зиян тигізуі мүмкін;
- диуретиктер салмақ тастап, азуға көмектескенімен, басқа тыйым салынған заттарды қолдануын бүркемелеп, ағзаның су тапшылығына, шаршағандыққа әкеп соқтырады;
- есірткі ауырсынуды азайтқанымен, жарақаттың созылуына себеп болады;
- каннабиноидтер (гашиш, марихуана) релаксант рөлін атқаруы мүмкін, бірақ координация мен концентрацияны жоғалтуға әкеп соқтырады. Егер абайсызда қабылдаған болсаңыз да, бұл допинг болып саналады. Ақырында дененіңізге енгеннің бәріне де жауапты боласыз.

# Какие вещества запрещены?

В спорте запрещены многие типы препаратов в связи с тем разрушающим эффектом, который они могут нанести здоровью спортсменов и духу справедливой игры. Каждый год Всемирное антидопинговое Агентство готовит новый список запрещенных веществ. Эти вещества подразделяются на следующие категории:

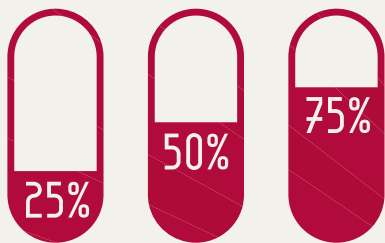
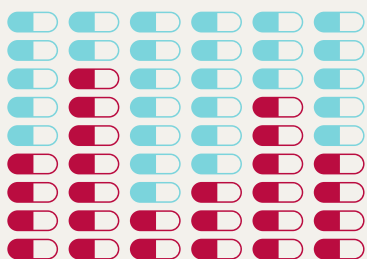
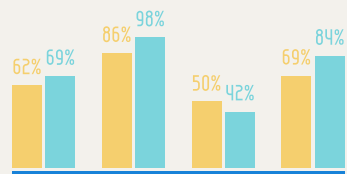
- стимулянты могут повысить концентрацию и снизить усталость, но они также могут нанести вред сердцу;
- стероиды могут увеличить мышцы и силу, но они наносят вред сердцу, печени и репродуктивной системе, а также могут вызвать внезапную смерть;
- гормоны могут принести пользу при самых различных заболеваниях, но они могут нанести вред молодому организму в период роста;
- диуретики могут помочь похудеть, но они маскируют использование других запрещенных веществ и могут вызвать обезвоживание и усталость;
- наркотики могут снять боль, но это может привести к тяжелой травме;
- каннабиноиды (гашиш, марихуана) могут выполнять роль релаксантов, но также могут привести к потере координации и концентрации. Даже если вы приняли что-то случайно, это будет считаться допингом. В конечном счете вы отвечаете за все, что поступает в ваше тело.





# Ө-өзіңізге мұқият болыңыз

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



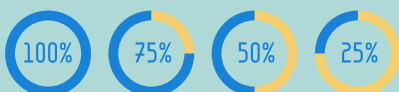
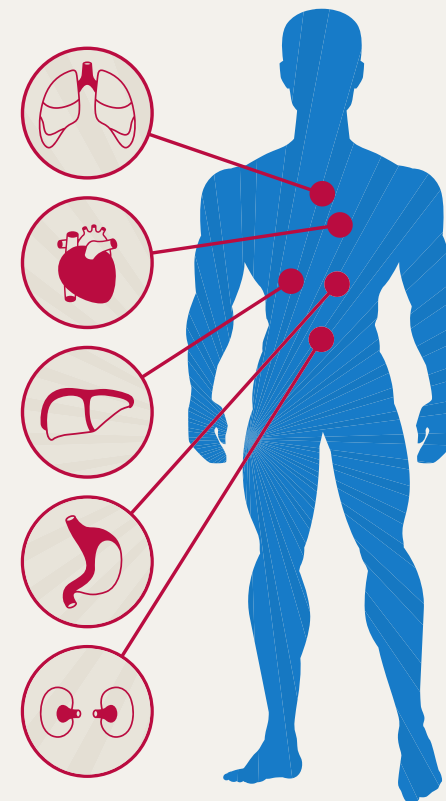
Өз дәрігеріңізге сіздің спортшы екеніңізді, қабылдайтын дәрі-дәрмектерге өте мұқият болу қажеттілігі туралы мәлімдеңіз. Қандай да бір медициналық көрсеткіштер бойынша сізге дәрі қажет болса, оны қабылдау спортпен шұғылдану мүмкіншілігіңізге әсер етпеуін кепілдеу амалдары бар. Мысалы, демікпеден дәрі қабылдауыңыз керек, сіздің спорттық ұйымыңыз бен 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.

# Следите за собой

Следите за тем, чтобы не принимать вещества, не назначенные вам врачом, который знает, что вы являетесь спортсменом. Некоторые вещества или пищевые добавки из аптеки или супермаркета могут содержать запрещенные вещества даже в том случае, если на ярлыке написано, что данный препарат состоит «только из натуральных» компонентов.

Скажите своему врачу, что вы спортсмен и что вы должны быть внимательны в отношении тех лекарств, которые вы принимаете.

Если вам нужно лекарство по медицинским показаниям, есть способы гарантировать, чтобы лекарство, которое вы принимаете, не влияло на ваши возможности заниматься спортом. Например, если вы должны принимать лекарство от астмы, ваша спортивная организация и врач могут дать вам специальное разрешение на прием этого лекарства и занятия спортом. Эта процедура называется TUE (получение разрешения на прием запрещенного вещества исключительно по медицинским показаниям).



# Адал жарыс рухы

Спортта жетістікке жету үшін мінез-құлқыңыз дұрыс болуы тиіс. Абырой, намыс, сый-құрмет, командада жұмыс жасай білу, адалдық және ерлік спорттық өмірмен қатар жүруі 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 абыройына 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 абыройды сақтау үшін, әрдайым:

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

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



# Дух справедливой игры

Чтобы достичь успеха в спорте, нужно выработать правильное поведение. Честность, достоинство, уважение, умение работать в команде, преданность и мужество важны для запоминающегося спортивного выступления. Все эти ценности могут быть объединены в понятие «дух справедливой игры».

Этот дух относится к тому выбору, который вы делаете – что хорошо и что плохо. Люди заметят, как вы играете в игру. Вы заслужите репутацию хорошего или плохого спортсмена, которая будет следовать за вами еще долго после того, как соревнование закончится. Она может сформировать отношение людей к вам еще до того, как они вас узнают.

Чтобы соблюдать дух спорта и хорошую репутацию, всегда:

- уважайте себя и других (спортсменов, судей/рефери и официальных лиц);
- соблюдайте правила соревнования и чистого спорта;
- будьте любезны как после победы, так и после поражения;
- получайте удовольствие от того, что вы являетесь частью действия!

Спорт без духа справедливой игры не имеет смысла. Мы занимаемся спортом, чтобы иметь возможность показать наши уникальные таланты, поделиться ими, завести друзей и получить удовольствие. Дух справедливой игры дает для этого возможность.





# Допинг-бақылау

# Допинг-контроль.



Есейе келе және спорттық нәтижелеріңіз жақсарған сайын сізді допингке тестілеуі мүмкін. Осындай тесттерді ұйымдастырудың мақсаты, алдағыштарды анықтау арқылы, спорттық рухтың сақталуы болып табылады.

Тестілеу жарыс кезінде де, жаттығу барысында да, жарыстан тыс кезеңде де өткізілуі мүмкін және алдын ала ескертусіз жасалады. Егер тестілеуден өтуден 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, орындайды. Кейбір жағдайларда несеп пен қан сынамасы қажет болады. Сынамалар бекітілген зертханаға талдауға 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.

По мере взросления и улучшения спортивных результатов вполне вероятно, что вас будут тестировать на наличие допинга. Цель организации этих тестов заключается в сохранении спортивного духа за счет обнаружения обманщиков.

Тестирование может проходить во время соревнования, во время тренировки или во время внесоревновательного сезона и проводится без предупредительного оповещения. Если вы отказываетесь пройти тестирование или следовать процедурам тестирования, вы подвергаетесь тем же санкциям, что и спортсмен, у которого обнаружен положительный результат.

Эти тесты выполняет уполномоченный сотрудник службы допинг-контроля, который проводит забор пробы мочи. В некоторых случаях требуется проба мочи и крови. Пробы направляются в утвержденную лабораторию для анализа. Некоторые вещества могут быть обнаружены в очень маленьких количествах и в течение месяцев после того, как их принимали. Доказательство использования некоторых других веществ могут быть обнаружены в результате изменений, которые они вызывают в организме.



# Ұсталдыңыз

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

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

## Ой салар біреу сұрақ

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



# Вы попались

Спортсмены, которые попались на приеме допинга, отстраняются от занятий спортом. Представьте, что вы не сможете заниматься спортом в течение двухлетнего периода или в течение всей оставшейся жизни. После всех ваших тренировок единственное, что вы сможете, это наблюдать с боковой линии или сидя на трибуне.

Также, будет очень стыдно, если вы попадетесь на приеме допинга. Постарайтесь объяснить вашим друзьям, соратникам по команде или родителям, что вы обманывали, принимая допинг. Никто не хочет, чтобы его считали обманщиком, принимающим допинг.

## Основные вопросы для размышления

- Спорт – это самовыражение и реализация вашего собственного уникального потенциала.
  - Чтобы достичь успеха в спорте, нужно правильное отношение, тренировка, время и усилия.
  - Всегда достаточно только проявить себя в самом лучшем виде.
  - Вас будут оценивать по вашему выступлению, а не только по результату.
  - Вы и только вы отвечаете за то, что попадает в ваш организм.

