*Исабеков Абдисалам*

*Дене шынықтыру мұғалімі*

**СПОРТТАҒЫ ДОПИНГ МӘСЕЛЕСІ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ**

Қазіргі заманғы спорт тек шеберлік пен физикалық дайындықты ғана емес, сонымен қатар әділ бәсекені талап етеді. Алайда кейбір спортшылар жеңіске жету үшін рұқсат етілмеген препараттарды – допингті қолданады. Бұл мәселе халықаралық деңгейде өзекті болып, спорттың беделіне, спортшылардың денсаулығына кері әсер етеді.

Бұл баяндамада допингтің спорттағы рөлі, оның адам ағзасына тигізетін зияны және алдын алу шаралары қарастырылады.

**1. ДОПИНГ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?**

**Допинг** – спорттық нәтижелерді жасанды түрде жақсарту мақсатында қолданылатын химиялық немесе биологиялық заттар.

**Допингтің негізгі түрлері:**  
🔹 **Анаболикалық стероидтар** – бұлшықеттің өсуін тездетеді.  
🔹 **Стимуляторлар** – жүйке жүйесін белсендіреді, төзімділікті арттырады.  
🔹 **Диуретиктер** – салмақ тастауға көмектеседі, кейде тыйым салынған заттарды жасыру үшін қолданылады.  
🔹 **Эритропоэтин (EPO)** – қанның оттегі тасымалдау қабілетін жақсартады.  
🔹 **Бета-блокаторлар** – жүрек соғысын баяулатып, спортшыны сабырлы етеді (негізінен нысана көздеу спортында қолданылады).

**2. ДОПИНГ ҚОЛДАНУДЫҢ ЗИЯНЫ**

Допинг спортшыға уақытша артықшылық бергенімен, оның денсаулығына ұзақ мерзімді зиян тигізуі мүмкін.

**Физикалық зиян:**  
❌ Жүрек-қан тамыр жүйесіне ауыртпалық түсіреді (инфаркт, инсульт қаупін арттырады).  
❌ Бауыр мен бүйрекке зиян келтіреді.  
❌ Гормоналды теңгерімсіздік туғызады.  
❌ Психикалық тұрақсыздыққа алып келеді (агрессия, депрессия).

**Әлеуметтік және моральдық зиян:**  
❌ Жарыстардан шеттетілу.  
❌ Спорттық беделдің түсіп, мансаптың аяқталуы.  
❌ Әділ бәсекенің бұзылуы.

**3. ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ДОПИНГКЕ ҚАРСЫ КҮРЕС**

Әлемде допингке қарсы күрес жүргізетін бірнеше ұйым бар.

✅ **Дүниежүзілік допингке қарсы агенттік (WADA)** – 1999 жылы құрылды, спорттағы тыйым салынған заттардың тізімін бекітеді.  
✅ **Халықаралық Олимпиада комитеті (IOC)** – спортшыларды тексеру жұмыстарын ұйымдастырады.  
✅ **Ұлттық допингке қарсы ұйымдар (NADO)** – әр елдің спорт федерацияларының бақылауында болады.

**Допингке қарсы шаралар:**  
🔹 Жарыс алдындағы және кездейсоқ допингтік тесттер.  
🔹 Спортшыларды допингтің қаупі туралы ақпараттандыру.  
🔹 Тыйым салынған заттардың тізімін жаңарту және бақылау.  
🔹 Жарыстардан және спорттан шеттету жазалары.

**4. ДОПИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ**

Спортшылардың допинг қолдануының алдын алу үшін бірнеше тиімді әдістер бар.

**4.1. ДҰРЫС ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫ**

✅ Табиғи әдістермен төзімділікті арттыру (жаттығулар, дұрыс тамақтану).  
✅ Спорттық медицина мамандарының кеңесін алу.

**4.2. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ**

✅ Спортшыларға психологиялық дайындық беру, мотивациясын күшейту.  
✅ Жеңіске жету үшін тек еңбектің маңызды екенін түсіндіру.

**4.3. БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ АҚПАРАТТАНДЫРУ**

✅ Спортшыларға допингтің зияны туралы түсіндіру.  
✅ Жас спортшыларға арналған семинарлар, тренингтер өткізу.

**4.4. СПОРТТЫҚ ӘДІЛЕТТІЛІКТІ НАСИХАТТАУ**

✅ Фэйр-плей (әділ ойын) қағидаларын насихаттау.  
✅ Ұлттық және халықаралық деңгейде қатаң бақылауды күшейту.

**5. ҚОРЫТЫНДЫ**

Допинг – спорттың дамуына кері әсер ететін, спортшының денсаулығына зиян келтіретін үлкен мәселе. Оны жою үшін халықаралық ұйымдар, спортшылар, бапкерлер және қоғам болып бірлесе әрекет етуі керек. Допингсіз спорт – бұл әділдік, денсаулық және нағыз шеберлікке жетудің жалғыз жолы.

**АННОТАЦИЯ**

Бұл баяндамада спорттағы допинг мәселесі қарастырылады. Оның түрлері, адам ағзасына тигізетін зияны және халықаралық допингке қарсы күрес әдістері сипатталады. Сонымен қатар, допингтің алдын алу шаралары ұсынылады.

**Кілт сөздер:** допинг, спорт, әділеттілік, WADA, тыйым салынған заттар, денсаулық.

**ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР**

1. Дүниежүзілік допингке қарсы агенттік (WADA) ресми сайтынан алынған ақпарат – <https://www.wada-ama.org>
2. Қазақстан Республикасының "Дене шынықтыру және спорт туралы" заңы.
3. Спорттық медицина және фармакология бойынша зерттеулер.
4. Олимпиада комитетінің допингке қарсы ережелері.
5. Ғылыми мақалалар мен зерттеулер.