

## ВЛИЯНИЕ ДОПИНГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Салаватуллина Лилия Ильгизаровна\*  
студент

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: salavatullinaes@mail.ru

**Ключевые слова:** допинг, РУСАДА, WADA, АДАМС, НАДП, группы допинговых средств.

В статье объяснено появление допинга, его виды и влияние на организм человека и его жизнь. Представлено отношение людей и меры борьбы с допингом на сегодняшний день.

В современном мире для человека спорт играет огромную роль. На сегодняшний день каждый 3 человек увлекается физической культурой. Кто-то профессионально, а кто-то просто для поддержания своего здоровья. Когда человек продолжительное время занимается определенным видом спортивной деятельности, он достигает своего физического предела, поэтому рано или поздно встает вопрос о применении допинга для улучшения своих результатов.

Так, на 2012 год организацией РУСАДА было проверено около 22 тыс. проб у спортсменов, проживающих не только на территории России, но еще в 5 странах мира. Было выявлено 124 случая нарушений антидопинговых правил. Такая не очень приятная динамика отмечалась в РФ в тяжелой атлетике, плавании, велосипедном спорте, пауэрлифтинге и в Российском футбольном союзе. С 2009 по 2012 год было найдено 1096 нарушений антидопинговых правил. Так же, по данным WADA, лабораторией РУСАДА в Москве, в том же году, было изучено 21,2 тыс. биологических образцов, которые были зарегистрированы в системе АДАМС, что заняло второе место по объему проводимой работы после Германии<sup>2</sup>.

Последние результаты проверки на нарушение антидопинговых правил были приведены в мировом сайте WADA на 2017 год, где первые места занимают Италия, Франция и Америка, а Россия в этом списке находится на пятом месте. Больше всего нарушений было зафиксировано в бодибилдинге - 266. На втором месте - легкая атлетика(242), а на третьем - велоспорт(218).<sup>3</sup>

Все эти предоставленные факты говорят о том, что применение допинга широко используется у людей, занимающихся физической культурой и вообще в мире спорта.

Цель исследования заключается в изучении допинга, его истории, видах и в обосновании их влияния на организм занимающегося спортом человека.

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.

Задачи исследования: 1) Изучить понятие "допинг", его историю и разновидности; 2) выявить положительные и отрицательные стороны влияния допинга на организм человека и определить в какую сторону больше влияет допинг.

За основной метод проведенного исследования был использован метод анализа и обобщения данных, изученных в литературе. Изучена статистика, предоставленная на официальных антидопинговых сайтах.

Допинг был известен во времена существования Древней Греции. Потому что, уже тогда древнегреческие атлеты применяли специальные диеты и настойки, чтобы увеличить свои силы. Например, в 19 веке велосипедисты в качестве допинга использовали алкоголь и кофе, а уже к 1920 - м годам люди пришли к выводу, что нужно ограничивать спортсменов в применении допинга в физической культуре.

Допинг представляет собой вещества, которые усиливают физическую или психологическую деятельность организма на определенный срок. К этому также относятся средства, которые даже после нагрузок на мышцы помогают стимулировать синтез мышечных белков. Употребление допинга означает применение запрещенной субстанции, но и нарушение других антидопинговых правил, которые также относятся к употреблению допинга. Существует всемирный антидопинговый кодекс - это основополагающий документ, в котором объединены антидопинговые методики, правила и нормы для спортивных организаций и органов государственной власти, также он был создан организацией РУСАДА. Поэтому, принятие допинга является нарушением одного или даже нескольких антидопинговых правил (НАДП)<sup>1</sup>.

Существуют группы допинговых средств. К ним относят: 1) Витамины. Они на определенное время увеличивают силы. 2) Стимулирующие средства. К ним могут относиться кофеин, амфетамин, эфедрин. Данные средства действуют на центральную нервную систему и содержатся в противовирусных лекарствах, поэтому перед применением спортсменам следует проверять состав. 3) Обезболивающие. Они затупляют чувствительность к боли, несмотря на то откуда эта боль. Данные препараты можно применять в любое время, кроме времени проведения соревнований. 4) Анаболические стероиды. Они состоят из мужского гормона - тестостерона и считаются самым распространенным в применении допинговым средством. Анаболические стероиды усиливают синтез нуклеиновых кислот и белка и структурных элементов клеток организма. 5) Диуретики или мочегонные средства. К ним относятся амилорид, и хлорталидон. Они помогают уменьшить массу тела, поэтому применяются в основном только в тех видах спорта с весовой категорией. 6) Пептидные гормоны. Например, инсулин, гормон роста и т.д. Применяется когда хотят добиться эффекта длительных тренировок в высотных условиях.

Некоторые из этих видов групп применяются и обычными людьми в повседневной жизни. Например, противовирусные и обезболивающие средства. В этих препаратах, как уже было сказано выше, тоже содержится допинг, но, по своей сути эти препараты помогают организму справиться с вирусами и самому чело-

веку облегчить его боль. Но, на этом, думаю, плюсы влияния допинга на организм человека заканчиваются.

Допинг очень негативно влияет на людей, употребляющих подобные препараты. Характерными признаками анаболических стероидов являются сосудистые заболевания, заболевания печени, угревая сыпь и резкий запах пота, также может быть облысение. Анаболические средства являются причиной резкого изменения настроения, агрессивности, возможно появление суицидальных мыслей и поступков. Если долго применять данный допинг, то может развиваться заболевание желчных путей, рак печени, почек и гепатит, а у девушек возможно появление грубого голоса, появление щетины и усов<sup>2</sup>. У них нарушается менструальный цикл и уменьшается грудь. Так, например, было много разговоров о том, какому полу принадлежат советские спортсменки Ирина и Тамара Пресс. Применение анаболического средства нередко приводит к смерти или серьезным хроническим заболеваниям. Так, людей, которые профессионально занимаются спортом продолжительность жизни ниже на 10-15%, по исследованию врачей. Но, не только спортсмены применяют различные запрещенные препараты, также еще люди, которые работают на экстремальных работах: пожарники, военные и полицейские.

На сегодняшний день происходит огромная борьба с допингом. Существует множество организаций по борьбе с ним. Самые крупные из них - это РУСАДА и WADA. Их задача заключается в выявлении новых допингов и занесении их в запрещенный список. У этих организаций есть сайты, где каждый человек, который нашел новый вид допинга, еще не запрещенный, может подать заявку, чтобы его изучили и исключили из легального применения в спорте. На данный момент существует очень много разновидностей допинга, которые уже находятся в запрещенном списке.

Выводы: 1) Допинг применялся еще во времена до нашей эры и с того времени он только прогрессирует, появляются новые виды. 2) Он очень негативно сказывается не только на организм человека, но и на его жизнь. Появляются хронические, психологические заболевания, мутация тела, а также склонность к суициду. 3) Проводится огромная работа по устранению допинга не только в спорте, но и в профессиональной деятельности людей. Ведется активная борьба с допингом.

В заключение, следует отметить, что желая достичь определенных высот, нужно не прибегать к допингу, а усиленно работать над собой. Потому что, лучше быть здоровым, чем иметь достижения, но при этом сократить свою жизнь применением допинговых средств.

---

<sup>1</sup> WADA, FISU, GWANGJU, Антидопинговое пособие -2019г [электронный ресурс] [https://sport.urfu.ru/fileadmin/user\\_upload/common\\_files/sport/docs/pages/Anti-Doping\\_Textbook\\_-\\_Russian\\_-\\_2015.pdf](https://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf).

<sup>2</sup> О. А. Брусникина, Практика применения допинга в профессиональном спорте и последствия для здоровья спортсменов - 2014г [электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/praktika-primeneniya-dopinga-v-professionalnom-sporte-i-posledstviya-dlya-zdorovya-sportsmenov>.

<sup>3</sup> Официальный сайт всемирного антидопингового агентства [электронный ресурс] <https://rusada.ru>.

## THE EFFECT OF DOPING ON THE HUMAN BODY

© 2020 Salavatullina Liliya Ilgizarovna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: salavatullina.01@mail.ru

**Keywords:** doping, RUSADA, WADA, ADAMS, NADP, doping agent groups.

The article explains the appearance of doping its types and effects on the human body and its life. Presented are the attitudes and anti - doping measures to date.

УДК 796

Код РИНЦ 77.00.00

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ПУТЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

© 2020 Сиразетдинова Нелли Ринатовна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: sirxetdinova99@mail.ru

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, культура, задачи, физкультура, развитие, двигательные навыки и качества.

В статье представлена важность физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Изучено влияние спорта на жизнь и профессиональные навыки, на улучшение здоровья людей, их воли, выносливости и остальные позитивные качества в человеке.

Давно известно, какое сильное влияние оказывает на человека физические нагрузки, естественно, положительные. И ни для кого не секрет как важно заниматься спортом, дабы поддерживать свое здоровье.

Конечно же, в каждом учебном заведении есть такая дисциплина, как физическая культура, для поддержания здоровья всех учащихся. Спорт является одним из самых действенных методов организации досуга и поддержания здоровья студентов. Другие социальные сферы, по сравнению с этой, привлекают куда меньшее количество человек (огромное множество человек по всему миру смотрят Олимпийские игры, чемпионаты по футболу или чемпионаты по хоккею). Именно поэтому, мы можем сказать, что спорт - это массовое мероприятие.

---

\* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.