

Ключові слова: *hardening, body resistance, thermoregulation, disease prevention, physical culture, water procedures, heliotherapy, air baths, adaptation, healthy lifestyle.*

Науковий керівник:

Фаріонов В. М.,

*Викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796.01:159.9:17

ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ В СПОРТІ

Фурса Альбіна,

здобувачка вищої освіти спеціальності 201 Агрономія
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: *У статті розглянуто психологічні та етичні аспекти вживання допінгу у спорті та основні порушення антидопінгових правил відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу. У дослідженні взяли участь 119 спортсменів віком 17–35 років. Результати показали, що 20,2% респондентів мали досвід застосування допінгу. Встановлено зв'язок між ставленням до допінгу та особистісними характеристиками спортсменів, зокрема рівнем життєстійкості та локусом контролю. Орієнтація на природні методи стимуляції організму пов'язана з вищими показниками залученості, контролю та прийняття ризику. Результати можуть бути використані для профілактики допінгу та формування етичних принципів у спорті.*

Ключові слова: *допінг, спорт, антидопінгова політика, психологічні чинники, життєстійкість, локус контролю, спортивна етика, спортсмени.*

Постійно зростаючі та мінливі потреби до результативності спортсменів найрізноманітніших видів спорту спричиняють ряд негативних явищ, серед яких особливу тривогу викликає проблема вживання допінгу.

У найзагальнішому розумінні під допінгом розуміється (від англ. *dope* – давати наркотики) - фармакологічні засоби або заборонені методи, спрямовані на покращення фізичних сил і виносливості професійних спортсменів, приведені у кодексі Всесвітнього антидопінгового агенції (WADA).

Міжнародне Європейське товариство активно проводить антидопінгову політику, що проявляється у забороні речовин-стимуляторів та контролі за виконанням регуляторних норм[2]. У вузькому значенні під допінгом

розуміється звершення одного або декількох порушень антидопінгових правил згідно зі статтями 2.1.–2.8. Всесвітнього антидопінгового кодексу:

2.1. Наявність Забороненої Речовини або її Метаболітів, або Маркерів у пробі, взятій у Спортсмена.

2.2. Використання або Спроба Використання Спортсменом Забороненої Речовини або Забороненого Методу.

2.3. Ухиляння від відбору Проби, Відмова чи Неявка для відбору Проби без наявності вагомих причин після оповіщення належним чином уповноваженою особою.

2.4. Порушення порядку надання інформації про місцезнаходження спортсмена.

2.5. Втручання або Спроба Втручання в будь-яку стадію допінг-контролю Спортсменом або іншою Особою.

2.6. Володіння Забороненою Речовиною або Забороненим Методом Спортсменом чи Допоміжним Персоналом Спортсмена.

2.7. Розповсюдження або Спроба Розповсюдження будь-якої Забороненої Речовини або Забороненого Методу Спортсменом або іншою Особою.

2.8. Призначення або Спроба Призначення Спортсменом або іншою Особою будь-якому Спортсмену під час Змагального періоду будь-якої Забороненої Речовини або Забороненого Методу, або Призначення чи Спроба Призначення будь-якому Спортсмену в Позазмагальний період будь-якої Забороненої Речовини або Забороненого Методу, що заборонені у Позазмагальний період[1].

Фахівці, які здійснюють підготовку спортсменів різного рівня, наголошують на необхідності врахування параметрів, що сприяють вживанню допінгу. Американський фізіолог Боб Голдман провів дослідження, яке продемонструвало екстремально високу орієнтацію на перемогу спортсменів високого класу: «Перемогти за всяку ціну». 198 елітних спортсменів (плавці, спринтери, важкоатлети та ін.) наступним чином відповіли на запитання «Чи станете ви застосовувати допінг, якщо...»:

а) «...вас не зловлять, і ви точно переможете» - 98% респондентів відповіли позитивно.

б) «...ви виграватимете всі змагання протягом 5 років, але згодом ви помрете від побічної дії допінгу» — 50 % спортсменів дали позитивну відповідь. Подібна екстремальна орієнтація також виражається в наступних твердженнях спортсменів: "Перемога - це все", "Спорт - це те, що пов'язане тільки з перемогою", "Перемога робить тебе безсмертним - всі запам'ятають твій успіх", "Ніхто не згадає срібного чи бронзового призера" та ін.

Як правило, наявність такої сильної установки на перемогу пов'язана з високим тиском з боку тренера, членів команди, близьких людей та вболівальників. В результаті поразка розцінюється спортсменом як соціальний провал, щось ганебне, і, згодом установка «не програти» (мотивація уникнення невдач) стає сильнішою за бажання виграти (мотивації досягнення успіху).

У свою чергу, дефіцит вітчизняних науково-психологічних розробок щодо допінг-проблематики є однією з причин того, що кількість спортсменів, викритих у застосуванні допінгу, суттєво не знижується.

З огляду на це, виконання розвідок, присвячених психологічним чинникам споживання допінгу, вельми на часі. Завдання цієї праці – дослідити індивідуальні риси атлетів, схильних до вживання допінгу для покращення спортивного здобутку.

У дослідженні взяли участь 119 спортсменів. Учасники дослідження є представниками різних видів спорту: важка атлетика, легка атлетика, лижний спорт, гребний спорт, гімнастика, велоспорт, хокей, футбол та інші. Серед респондентів 58,8% чоловіків та 41,2% – жінок. Середній вік спортсменів – від 17 до 30 років. Звання МС МК мають 9,2% респондентів, МС - 20,2%, КМС - 32,8%, I дорослий розряд - 22,7%, II дорослий розряд - 10,1%, III дорослий розряд - 5% вибірки. Середній стаж занять спортом становить від 3 до 17 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Насамперед ми проаналізували статистику вживання допінгу спортсменами. Ми вважаємо, що анонімність та добровільність заповнення методик спортсменами, а також гарантування конфіденційності даних з боку дослідників дозволило отримати достовірні відомості про частоту застосування заборонених препаратів.

Виявилось, що 20,2% (N=24, 20 чоловіків, 4 жінок) спортсменів досліджуваної вибірки застосовували допінг у своїй спортивній діяльності. Факт застосування допінгу зустрічається у таких видах спорту: важка атлетика (11 чол.), легка атлетика (3 чол.), гребний спорт (3 чол.), велоспорт (2 чол.), хокей (2 чол.), лижний спорт (1 чол.), боротьба (1 чол.), волейбол (1 чол.).

При зіставленні даних серед представників чоловічої та жіночої вибірки було встановлено, що у спортсменів-чоловіків значно вищий рівень лояльності щодо допінг-препаратів, ніж у жінок.

У іншому значних відмінностей не було виявлено. Також не були виявлені відмінності у застосуванні допінгу та ставлення до нього у спортсменів високого класу (КМС, МС та МС МК) та спортсменів-розрядників, та не встановлено вплив стажу спортивної діяльності на різні аспекти ставлення до допінгу та досвід його вживання. Цікаві результати були отримані щодо взаємозв'язку особистісної оцінки спортсменів до використання допінгу, життєстійкості та локусу контролю. Було виявлено, що орієнтація спортсменів на використання природних способів стимуляції організму і методів саморегуляції позитивно корелює з компонентом життєстійкості «залученість», який проявляється в переконаності в тому, що включеність у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості, в свою чергу. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Таким чином, розвинений компонент залучення у спортсменів може виступати важливим фактором у формуванні орієнтації на легальні та природні способи регуляції психічних станів, стимуляції організму. Крім того, параметр

«орієнтація на використання природних засобів стимуляції організму» має позитивний кореляційний зв'язок із загальним рівнем життєстійкості, параметрами життєстійкості «контроль» та «прийняття ризику», а також інтернальністю у сфері досягнень та невдач.

Висновок. З'ясовано, що погляди атлетів стосовно допінгу корелюють з їхніми індивідуальними рисами. Центр контролю та стійкість можуть служити провісниками схильності спортсменів до вживання або уникнення допінгу. Вивчення психологічних аспектів застосування допінгу продовжується, а здобуті висновки можуть бути слухними для наставників, спортивних медиків та психологів у запобіганні допінгу у професійному спорті.

Список використаних джерел:

1. Всесвітній антидопінговий кодекс:

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Antidopingova_dijalnist/vsesvitniy-antidopingovy-kodeks.pdf

2. Міністерство освіти і науки України. Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materialikonferencii.pdf>

3. Петровська Т. В. Теоретико-методологічні засади подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. – №3 (97).

***Анотація:** The article examines the psychological and ethical aspects of doping in sports and the main violations of anti-doping rules in accordance with the World Anti-Doping Code. The study involved 119 athletes aged 17–35. The results showed that 20.2% of respondents had experience with doping. A relationship was established between attitudes towards doping and the personal characteristics of athletes, in particular the level of resilience and locus of control. Orientation to natural methods of body stimulation is associated with higher rates of involvement, control and risk-taking. The results can be used to prevent doping and form ethical principles in sports.*

***Ключові слова:** doping, sport, anti-doping policy, psychological factors, hardiness, locus of control, sports ethics, athletes.*

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

старший викладач кафедри Фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет

УДК 796:612.1:378

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ