

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця**

***III ВСЕУКРАЇНСЬКА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ***

І СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА»

12 березня 2026 року

Збірник наукових праць



Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»
(Харків, Україна)
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Харківська державна академія фізичної культури
(Харків, Україна)
Державний біотехнологічний університет
(Харків, Україна)
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
(Київ, Україна)
Луцький національний технічний університет
(Луцьк, Україна)
Національний університет «Одеська політехніка»
(Одеса, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
(Львів, Україна)
Технічний центр «ВаріУс»
(Дніпро, Україна)

Збірник наукових праць

**ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ І СУЧАСНІ
ТЕХНОЛОГІЇ ВИРОБНИЦТВА**

м. Харків, 12 березня 2026 року

**Харків
2026**

УДК 577.175.62:796.011.5

Самара Д. К.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
ННІ менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця
науковий керівник: **Кравченко О. С.**
старший викладач кафедри здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

АНАБОЛІЧНІ СТЕРОЇДИ У СПОРТІ: ВПЛИВ, РИЗИКИ ТА ПРАВОВІ АСПЕКТИ

Анотація. У даному дослідженні розглядається вплив анаболічних стероїдів на організм людини, зокрема їх позитивні та негативні наслідки у контексті спортивної діяльності. Аналізуються фізіологічні ефекти стероїдів, включаючи підвищення м'язової маси та сили, а також потенційні ризики для здоров'я, такі як гормональні порушення, серцево-судинні захворювання та психологічні розлади. Окрім медичних аспектів, дослідження охоплює правові норми, що регулюють використання анаболічних стероїдів у спорті, а також етичні питання, пов'язані з чесністю змагань та впливом на спортивну культуру. Мета роботи – надати комплексний огляд проблеми для формування обґрунтованої позиції щодо застосування анаболічних стероїдів у спортивній практиці.

Ключові слова: анаболічні стероїди, спорт, позитивні наслідки, негативні наслідки, ризики здоров'я, правові аспекти, етичні питання, використання стероїдів, спортивна етика, заборона стероїдів, спортивна медицина.

Вступ. У сучасному спорті прагнення досягти максимальних результатів спонукає багатьох спортсменів звертатися до фармакологічної підтримки [1, с. 246–247]. Одним із найпоширеніших засобів є анаболічні стероїди – синтетичні аналоги чоловічих статевих гормонів. Попри суворі заборони з боку антидопінгових організацій, їх використання залишається актуальним [6, с. 5–6] і супроводжується як фізіологічними змінами, так і етичними, медичними та правовими викликами [4, с. 3–6; 7, с. 836–838]. Саме тому дослідження цього питання має значну наукову та практичну цінність.

Актуальність дослідження анаболічних стероїдів зумовлена їх широким використанням у сучасному спорті [3, с. 514–516], а також значним впливом на фізичний стан спортсменів і питаннями етики у професійних змаганнях [7, с. 836–838]. Незважаючи на численні заборони з боку міжнародних антидопінгових агентств, анаболічні стероїди залишаються популярними серед атлетів, що обумовлює необхідність детального аналізу їх впливу, потенційних ризиків і правових аспектів.

Мета дослідження: проаналізувати вплив анаболічних стероїдів на організм людини, визначити позитивні та негативні наслідки їх застосування, а також розглянути правові та етичні аспекти використання стероїдів у спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Анаболічні стероїди: історія, механізм дії та медичне застосування.

Анаболічні стероїди були синтезовані у 1930-х роках як синтетичні аналоги тестостерону – чоловічого статевих гормону, який відіграє ключову роль у розвитку м'язової маси та вторинних статевих ознак [1, с. 246]. Первісно вони застосовувалися для лікування гіпогонадізму, остеопорозу, анемії та м'язової дистрофії [3, с. 516–517].

Фізіологічна дія анаболічних стероїдів проявляється у стимуляції синтезу білків, що призводить до збільшення м'язової маси [3, с. 518–520]. Вони також знижують рівень кортизолу – катаболічного гормону, який сприяє руйнуванню білків у м'язах. Це дозволяє спортсменам швидше відновлюватися після фізичних навантажень [4, с. 4–5].

Позитивні ефекти використання анаболічних стероїдів у спорті.

Попри численні застереження, анаболічні стероїди мають кілька переваг для спортсменів [1, с. 247–248]:

Прискорення росту м'язової маси: застосування стероїдів підвищує рівень білкового синтезу та зменшує катаболічні процеси, що сприяє швидкому нарощуванню м'язів [4, с. 4–5];

Збільшення сили та витривалості: дослідження показують, що стероїди можуть підвищувати рівень гемоглобіну та кількість еритроцитів, що покращує транспорт кисню до м'язових тканин [3, с. 521–523];

Прискорене відновлення після навантажень: завдяки зниженню рівня кортизолу стероїди зменшують запальні процеси та прискорюють регенерацію м'язової тканини [4, с. 5];

Психологічні ефекти: у деяких випадках спостерігається підвищення рівня мотивації, покращення настрою та зниження тривожності під час тренувань [7, с. 836–838].

Негативні наслідки та ризики використання стероїдів.

Використання анаболічних стероїдів супроводжується значними ризиками для здоров'я, серед яких найпоширенішими є:

Гормональний дисбаланс: у чоловіків тривале застосування стероїдів може призводити до безпліддя, атрофії яєчок, гінекомастії, тоді як у жінок – до порушень менструального циклу та маскулінізації [4, с. 6–8];

Кардіоваскулярні захворювання: анаболічні стероїди підвищують рівень «поганого» холестерину (LDL) та знижують рівень «хорошого» холестерину (HDL), що збільшує ризик атеросклерозу, інфаркту та інсульту [3, с. 526–528];

Психічні розлади: дослідження показують зв'язок між застосуванням стероїдів і підвищеною агресивністю, депресією, а також розвитком синдрому відміни після припинення курсу [7, с. 837–839];

Токсичний вплив на печінку: деякі оральні стероїди можуть спричиняти печінкові пошкодження, зокрема холестатичний гепатит та пухлини печінки [5, с. 49–52].

Правові обмеження та антидопінгова політика.

Анаболічні стероїди входять до списку заборонених речовин Всесвітнього антидопінгового агентства [6, с. 5–6] та багатьох національних регуляторних органів. У США контроль за обігом стероїдів здійснює USADA, а їх незаконне використання передбачає кримінальну відповідальність.

Спортивні федерації регулярно проводять допінг-контроль серед спортсменів, а порушники можуть отримати дискваліфікацію. Одним із найбільш відомих випадків є дискваліфікація Бена Джонсона після Олімпійських ігор 1988 року.

Альтернативні методи підвищення спортивних результатів.

Замість використання анаболічних стероїдів спортсмени можуть звернутися до легальних і безпечних методів покращення фізичних показників [2, с. 441–443]. Серед них – збалансоване харчування, програми силових тренувань, використання натуральних добавок, таких як креатин, бета-аланін, амінокислоти ВСАА та протеїн, а також відновлювальні методики, включаючи масаж, кріотерапію та достатню кількість сну.

Проте варто зазначити, застосування анаболічних стероїдів асоціюється з більш вираженим анаболічним ефектом порівняно з природними методами тренування та харчування [7, с. 836–838]. Натуральні методи можуть підтримувати оптимальний гормональний баланс, але не здатні різко збільшити рівень тестостерону та спричинити такий же стрімкий ріст м'язової маси та сили. Саме тому багато спортсменів, прагнучи миттєвих результатів, роблять вибір на користь анаболічних препаратів, незважаючи на їхні ризики.

Хоча існують безпечні альтернативи, вони не можуть замінити стероїди у плані швидкості набору м'язової маси та фізичної продуктивності. Це створює етичну та спортивну дилему між природним розвитком і використанням хімічних засобів для досягнення високих результатів.

Висновки. Анаболічні стероїди мають значний вплив на фізичну форму спортсменів, однак їх застосування супроводжується серйозними ризиками для здоров'я [3, с. 526–528; 4, с. 6–8]. Незважаючи на потенційні переваги, вони є забороненими більшістю спортивних організацій і контролюються на державному рівні [6, с. 3–4]. Використання легальних методів тренувань і харчування дозволяє спортсменам досягати високих результатів без шкоди для здоров'я.

Перспективи подальших досліджень. Доцільно зосередити подальші наукові пошуки на вивченні довгострокових психоемоційних наслідків використання стероїдів, а також на розробці освітніх стратегій для профілактики їх застосування у молодіжному спорті. Також, актуальним є проведення соціологічних досліджень щодо рівня обізнаності молоді про ризики допінгу, а також розробка й впровадження ефективних освітніх програм і профілактичних кампаній у спортивних закладах. Окрему увагу варто

прیدілити пошуку безпечних фармакологічних та нутрітивних альтернатив, що не порушують принципи чесної гри [2, с. 452–454].

Список використаної літератури

1. Yesalis C. E., Bahrke M. S. Anabolic-Androgenic Steroids and Related Substances. *Current Sports Medicine Reports*. 2002. Vol. 1(4). P. 246–252. <https://doi.org/10.1249/00149619-200208000-00009>.
2. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J., Larson-Meyer D. E., Peeling P., Phillips S. M., Rawson E. S., Walsh N. P., Garthe I., Geyer H., et al. IOC Consensus Statement: Dietary Supplements and the High-Performance Athlete. *British Journal of Sports Medicine*. 2018. Vol. 52(7). P. 439–455. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027>.
3. Hartgens F., Kuipers H. Effects of Androgenic-Anabolic Steroids in Athletes. *Sports Medicine*. 2004. Vol. 34(8). P. 513–554. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434080-00003>.
4. Kanayama G., Hudson J. I., Pope H. G. Jr. Long-Term Psychiatric and Medical Consequences of Anabolic-Androgenic Steroid Abuse: A Looming Public Health Concern? *Drug and Alcohol Dependence*. 2008. Vol. 98(1–2). P. 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.05.004>.
5. Nieschlag E., Vorona E. Medical Consequences of Doping with Anabolic Androgenic Steroids: Effects on Reproductive Functions. *European Journal of Endocrinology*. 2015. Vol. 173(2). P. R47–R58. <https://doi.org/10.1530/EJE-15-0080>.
6. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code: Prohibited List. Montreal: WADA. 2023. URL: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/2022-09/2023list_en_final_9_september_2022.pdf. (дата звернення: 27.02.2026).
7. JAMA. Psychiatric and Behavioral Effects of Anabolic Steroids. *Journal of the American Medical Association*. 2019. Vol. 321(8). P. 834–842. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950050035004>.