

на гімнастичних знаряддях (підтягування, качання, махи, підйоми, елементи боротьби, штовхання ядра, стрибки, перенос вантажу) [1].

Важливо пам'ятати, що у підлітків, особливо в початковий період навчання, м'язи розвинуті нерівномірно. Тому потрібно приділяти значну увагу тим групам м'язів, які найбільш відстають у розвитку, а саме м'язам черевного пресу, косим м'язам тулуба, спини, які відводять м'язи верхніх кінцівок, м'язам задньої поверхні стегна, які допомагають в роботі м'язів ніг. Для розвитку сухожил'я доцільно включати в кожне тренування вправи на розтягування і рухливі ігри. Підйом штанги пов'язаний з виконанням не тільки динамічної, але і статичної роботи.

Підсумовуючи вищесказане можна зробити висновок, що силові здібності є основними для спортсменів-важкоатлетів. Від розвитку силових здібностей у юнацькому віці буде залежати спортивна майстерність у майбутньому спортсмена. Зокрема, силова підготовка має безпосередній зв'язок з розвитком швидкісних та координаційних здібностей, що потрібно враховувати при плануванні навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Підбір, дозування вправ для розвитку вибухової сили м'язів має суттєве значення у підготовці юних важкоатлетів у поєднанні з іншими засобами, і буде сприяти покращенню спеціальної фізичної підготовки та росту спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. К.: ДІА, 2011. 444 с.
2. Півень О. Б., Джим В. Ю. Дослідження рівня спеціальної підготовки юних важкоатлетів в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 9. С. 51–56.
3. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
4. Степанюк С. І., Давидюк А. О., Лященко О. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у юних важкоатлетів. *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Херсон. 2018. С. 41–45.

Гуменюк С.В. <https://orcid.org/0000-0003-0872-1470>

ВИКОРИСТАННЯ ДОПІНГУ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Annotation. *The article analyzes the use of doping in sports training. The impact of doping in sports is considered, which has serious consequences, on the one hand, it harms health and causes dangerous side effects, on the other hand, it violates the principles of sports ethics, undermining trust in sports as a fair competition. The list of prohibited substances is determined, which can be divided into the following categories: stimulants, analgesics (narcotics and cannabinoids), anabolic steroids, hormones and diuretics. The role of international and national organizations working to implement strict rules, testing and sanctions for violators is established.*

Keywords: *doping, sports training, anti-doping organizations, prohibited substances, anti-doping education.*

Проблема допінгу в спорті актуалізувалася в останні десятиліттями у зв'язку з появою хімічного допінгу, що супроводжувалося серією допінг-скандалів. Дана проблема викликає численні етичні, медичні та юридичні дискусії. Допінг у спорті — це використання спортсменами заборонених речовин або методів для покращення фізичних можливостей і досягнення кращих результатів. Допінгом у спорті вважаються речовини й методи, що застосовуються для підвищення працездатності спортсменів, які є потенційно небезпечними

для їхнього здоров'я й заборонені для використання «Антидопінговим кодексом олімпійського руху» та компетентними органами відповідних спортивних організацій [4]. Національний антидопінговий центр (НАЦ) визначає, що **допінг у спорті** це використання заборонених речовин та заборонених методів для зміни фізичних і розумових здібностей спортсмена та покращення його спортивних результатів [3].

Основна мета боротьби з допінгом полягає у забезпеченні чесної конкуренції, охороні здоров'я спортсменів та збереженні чистоти спортивних змагань. Вживання допінгу порушує принципи чесної гри, адже спортсмени, які використовують заборонені речовини, отримують перевагу над іншими. Це дискредитує основну ідею спорту, як змагання фізичних, розумових та психологічних можливостей людини. Спортсмени повинні бути взірцем для наслідування, особливо для молодого покоління [1]. Вживання допінгу подає негативний посил про досягнення цілей будь-якою ціною. Окрім фізичних ризиків, допінг може призводити до залежності, депресії або інших психічних розладів.

На сьогоднішній день існує понад 10 тис. препаратів у різних лікарських формах, які «Всесвітнє антидопінгове агентство» (ВАА (WADA)) [2] розглядає, як допінг. Щорічно ВАА оновлює перелік заборонених речовин, які можна поділити на такі категорії: стимулятори, анальгетики (наркотики і канабіоїди), анаболічні стероїди, гормони та діуретики.

1. Стимулятори покращують, як фізичну, так і психічну діяльність організму, сприяють концентрації, знижують відчуття втомлюваності (амфетамін, ефедрин, кокаїн та тощо). Вони мають численні побічні ефекти (звикання, аритмія, тремори, психічні розлади тощо) й легко виявляються у випадку проведення обстеження відразу після прийняття.

2. Наркотичні анальгетики – різновид сильнодіючих знеболюючих засобів (морфін, метадон, петидин, героїн тощо). Мають численні побічні ефекти (звикання, втрата рівноваги і концентрації, захворювання шлунково-кишкового тракту) та виявляються в організмі протягом трьох місяців після вживання.

3. Анаболічні стероїди – природні або штучні препарати, дія яких аналогічна до чоловічого гормону тестостерону, тобто викликають агресію, посилюють відчуття змагальності і жаги до перемоги (нандролон, тетрагідрогестрилон, станозолол, андростенедіон, дегідроепіандростерон). Супроводжуються побічними ефектами, як фізіологічними (ураження внутрішніх органів, наприклад нирок), психічними (підвищена агресивність), так і комбінованими (імпотенція), у жінок також розвиваються чоловічі риси (мускулізність); стероїди лишаються в організмі на протязі 6 місяців і легко виявляються в сечі.

4. Діуретики – препарати, які виводять із організму рідину (ацетазоламід, хлорталідон, триамтерин); вживаються для швидкої втрати ваги або для виведення з організму інших допінгових засобів. До побічних ефектів слід занести можливе обезводнення організму і ураження нирок, виявляються легко за результатами тесту.

4. Пептидні гормони та їхні аналоги – речовини, що продукує сам організм для контролю певних функцій, зокрема збільшення росту, збільшення кількості кров'яних тілець, зменшення відчуття болю тощо та їхні штучні аналоги, які стимулюють нарощення м'язової маси, дозволяють швидко поновлюватись після тренувань і змагань (гормони росту, еритропоетин, кортикотрофін). Вживання гормонів росту призводить часто до порушення нормального росту. Еритропоетин здатен викликати згортання крові, яке може спричинити серцево-судинні захворювання. Виявлення в організмі штучно введених гормонів у ході звичайних аналізів є складним процесом.

5. Допінг крові – штучне введення в організм спортсмена (часто у видах спорту на витривалість, тобто у бігунів, плавців, велосипедистів тощо) додаткових еритроцитів, щоб посилити здатність організму засвоювати кисень, також у формі додаткових переливань крові. Має здатність викликати згущення крові, порушення кровообігу, ураження нирок тощо. Фактично неможливо виявити під час аналізів. Фармакологічні, хімічні і фізичні маніпуляції – мають на увазі різноманітні методи і засоби для викривлення аналізів сечі і крові, які дозволяють приховати в їх результатах інших допінгових засобів (бромантан, епітестостерон).

Побічні ефекти незначні або недостатньо вивчені. Виявляються в ході спеціально проведених аналізів (аналіз на епітестостерон) і цілком залежать, особливо фізичні маніпуляції, від пильності фахівців, які здійснюють допінг-контроль і тести на вживання допінгу.

Слід відмітити, що багато речовин, які вважається допінгом, входить до складу медичних препаратів (ліків від застуди, грипу тощо), тому спортсменам слід бути обережними і обов'язково узгоджувати їх прийом із спортивним лікарем, щоб уникнути неприємностей у процесі допінг-контролю [5].

Проблема вирішення вживання допінгу в спортивному тренуванні вимагає комплексного підходу, який включає посилення антидопінгового контролю, просвітницькі програми, покращення етичної культури у спорті та створення умов, що мотивуватимуть спортсменів досягати результатів чесно.

Таким чином використання допінгу в спорті має серйозні наслідки, з одного боку, це шкодить здоров'ю й викликаючи небезпечні побічні ефекти, з іншого боку, воно порушує принципи спортивної етики, підриваючи довіру до спорту, як до чесного змагання. Шкода пов'язана з фізичним здоров'ям, яку може спричинити допінг полягає в тому, що дія багатьох заборонених препаратів є практично не дослідженою і ніхто не можуть дати точних передбачень щодо впливу цих речовин на організм спортсмена в майбутньому, не говорячи вже про наступні покоління. Відповідно, міжнародні організації, працюють над впровадженням суворих правил, тестування та санкцій щодо порушників.

Список використаних джерел

1. Данильченко А. О., Попрозман О. І. Управління процесами боротьби із застосуванням допінгу в спорті. *Спорт та сучасне суспільство*. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 65–69.

2. Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA). URL : <https://www.wada-ama.org/en> (дата звернення 2.11.2024).

3. Національний антидопінговий центр (НАЦ). URL: <https://nadc.gov.ua/sportsmenu/analiz-prob-v-laboratorii> (дата звернення 2.11.2024).

4. Сапрун С. Т., Гуменюк С. В. Олімпійська освіта : навчально-методичний посібник. Тернопіль : «Вектор», 2022. 216 с.

5. Сергієнко, В. М.; Сірик, А. Є. Допінг та антидопінгова освіта сучасного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Випуск 3К (131) С. 358-361.

Даниско О. В.
Корносенко О. К.

КВАДРОБІКА ЯК СУЧАСНИЙ ТРЕНД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

*Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка*

В Україні та світі набирає популярності нова субкультура під назвою «квадробінг». Квадробінг набув популярності завдяки соцмережам і відео на таких платформах, як YouTube чи ТікТок. Особливо ця тенденція поширюється в США, де навіть існують спеціалізовані тренінги та групи навчання. Він також набирає обертів у європейських країнах, таких як Німеччина, Франція та Велика Британія. Її можна розглядати як частину субкультурних рухів у великих містах переважно серед підлітків. Ролики з квадропами набирають величезну кількість переглядів у соцмережах, а коментарі рясніють як прихильниками цього тренду, так і людьми, які виступають категорично проти нього.

Корені цього руху можна пов'язати з впливом японської культури, зокрема, аніме. Рух частково схожий на інші субкультури, такі як фурі та теріантропи, де учасники