

**Мінц М. О.,**  
канд. іст наук, доцент кафедри ФВС  
ЧДУ ім. Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна  
**Головаченко І. В.,**  
викладач кафедри фізичної культури спорту  
ЧДУ ім. Петра Могили,  
м. Миколаїв, Україна  
E-mail: mints.m.o@gmail.com

## ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА: СТЕРОЇДИ В КУЛЬТУРИЗМІ

*В статті розкриваються проблеми девіантної поведінки в спорті. Спорт, зокрема заняття бодібілдингом, розглядається як позитивний чинник девіантної поведінки у сучасному українському суспільстві. Різні види спортивних занять формують фізичну силу, характер, зміцнюють бажання досягти високих цілей. Командні види спорту (футбол, баскетбол, гандбол та інші) виховують командний дух, а єдиноборства (боротьба, бокс, важка атлетика тощо) – індивідуалізм і прагнення досягти високих спортивних результатів засобами індивідуальних занять. До такого виду спорту можна віднести бодібілдинг, або культуризм. Для розвитку мускулатури, набору маси тіла бодібілдери використовують анаболіки, або їх ще називають стероїдами. Використання стероїдів для збільшення м'язової мускульної маси, фізичної сили, витривалості негативно впливає на здоров'я бодібілдера. Надмірне та безсистемне їх вживання призводить до непоправної втрати здоров'я, а інколи і смерті. Анаболіки негативно впливають на психічний стан спортсмена викликаючи знервованість, роздратованість, порушення сну, а також формують певного роду залежність, зниження лібідо, імпотенція, безпліддя, атрофія яєчок, захворювання серцево-судинної системи, пригнічення імунітету та навіть рак, зниження рівня тестостерону який аиробляє організм. Існує десять способів збільшення тестостерону в організмі природним шляхом без стимулювання цього процесу штучним шляхом. Правильна система тренувань, фізичні навантаження, збалансоване харчування сприяють фізичному розвитку, зміцненню організму, формують гармонійно розвинене тіло. У той же час бажання мати гіпертрофовану мускулатуру за допомогою споживання штучних хімічних преператів призводить до втрати здоров'я спортсмена. Тому доцільно вважати споживання стероїдів девіантною поведінкою у спорті, а застосування анаболічних препаратів як засіб формування та нарощування мускульної маси проявом девіантної поведінки.*

**Ключові слова:** фізичне виховання; девіантна поведінка; анаболіки; стероїди; бодібілдинг.

**Актуальність проблеми.** Девіантна поведінка притаманна кожному суспільству і існує незалежно від суспільно-економічної формації на всіх етапах його розвитку і поділяється на негативну (пияцтво, алкоголізм, наркоманія, проституція, суїцид) та позитивну, що ґрунтується на суперцінностях (геніальність, обдарованість, щасливий випадок тощо).

У той же час можна стверджувати, що прояви девіантної поведінки проникають у різні сфери суспільного життя і мають новий відтінок. Так у спорті мають місце вживання різного роду допінгів, стероїдів (анаболіків) та інших хімічних препаратів для досягнення високих спортивних результатів. Тому ця проблема є надзвичайно актуальною і потребує подальшого детального вивчення та обговорення у наукових колах. Проблема вживання анаболічних препаратів присвятили свої праці Ю. Бомбела

(практика застосування стероїдів, дозування, періодичність циклів), М. В. Клестов, Л. А. Остапенко (анаболічні засоби у сучасному силовому спорті), Г. Шавер (система «сушки»), С. Н. Португалов (що являють собою стероїди та механізм їх дії), А. Борисов (посилання молодим качкам), С. Берко (вплив анаболіків на організм людини), Б. А. Блінов (система вживання анаболіків в процесі тренування), М. Мішин (результати вживання стероїдів), а також зарубіжні вчені Hoberman JM, Yesalis CE (1995). «Історія синтетичного тестостерону», Taylor, Вільям N (1 січня 2002). Анаболічні стероїди і спортсмен David K, Dingemans E, Freud J, Laqueur L (1935). «Uber krystallinisches mannliches Hormon aus Hoden (Testosteron) wirksamer als aus harn oder aus Cholesterin bereitetes Androsteron». Але не зважаючи на значну кількість статей та різного роду наукових досліджень

тема вживання анаболічних препаратів потребує подальшої розробки.

**Викладення основного матеріалу.** Особливо гостро проблема девіантної поведінки постала сьогодні в нашій країні. Економічні, політичні, соціальні та фінансові проблеми набули надзвичайної гостроти. Їх результатом є поширення у суспільстві цілого ряду негативних поведінкових чинників – девіацій. Девіантна поведінка, це відхилення у поведінці індивідів від загально прийнятих норм, які склалися у суспільстві. До факторів розвитку ризику девіантної поведінки належать біологічні (спадковість, вроджені психопатії, вплив поридного середовища), психологічні (концептуалізація характеру, підвищений рівень тривожності, процес самоствердження тощо), соціально-економічні (безробіття, фінансова залежність, майнове розшарування, пияцтво), соціально-педагогічні (значна втрата ролі школи та батьків у вихованні дітей, значна залежність від віртуального комп'ютерного світу, конфлікти у сім'ї), соціально-культурні (значне поширення кримінальної субкультури, антикультури, знищення та руйнування культурних на духовних надбань минулого, скрита та часом відверта пропаганда насильства девіацій у засобах масової інформації та комунікації) чинників.

В протидію негативним чинникам девіантного характеру, які склалися в українському суспільстві, останнім часом поширюються і позитивні тенденції щодо оздоровлення суспільства. Це розвиток науки, освіти, масової культури, фізичної культури та спорту, особливо спорту високих досягнень. В житті активно запроваджуються урядові реформи у різних сферах соціального життя. У суспільстві пропагується здоровий спосіб життя – життя без наркотиків, тютюну та алкоголю. Державою, хоч і повільно, створюються умови для занять фізичною культурою і спортом, обладнуються тренажерні зали, спортивні майданчики. Разом з тим тренування організуються на платній основі і далеко не кожен бажаючий може оплатити тренування.

В засобах масової інформації, телебаченні, рекламних роликів пропагуються стандарти красивого життя, але засоби досягнення вказуються. Американський соціолог Роберт Мертон на цей факт звернув увагу ще в 60-х роках минулого століття. Він зауважив що «норма поведінки, що відхиляється може бути розцінена як симптом непогодженості між визначеними культурою устремліннями і соціально організованими засобами їх досягненнями» [6].

В протидію негативним поведінковим чинникам, які демонструють окремі члени суспільства, або навіть окремі групи девіантів в українському суспільстві, все частіше спостерігається проявів позитивної поведінки, яку ми можемо віднести позитивної девіації. Зокрема це проявляється у заняттях фізичною культурою і спортом. Різні види спортивних занять формують фізичну силу, характер, зміцнюють бажання досягти високих цілей. Командні види спорту (футбол, баскетбол, гандбол та інші) виховують командний дух, а єдиноборства (боротьба, бокс, важка атлетика тощо) – індивідуалізм і

прагнення досягти високих спортивних результатів засобами індивідуальних занять. До такого виду спорту можна сміливо віднести бодібілдинг, або культуризм. Большая советская энциклопедия дає визначення культуризму як «системі фізичних вправ з різними обтяженнями – штангою, гириями, блочними пристроями та іншими спортивними снарядами з метою розвитку мускулатури людського тіла» [5].

Вправи з вагою відомі людям з давніх давен. Такі вправи виконували давньогрецькі атлети готуючись до участі в Олімпійських іграх. Зауважимо, що процес тренування мав тривати не менше десяти місяців. Наприкінці XIX ст. німцем Е. Зандовом у Великобританії були розроблені основи сучасного культуризму. З 1901 року стали проводитися конкурси краси чоловічого тіла, а з середини 1920 років – щорічні чемпіонати світу. У 1946 році була створена Міжнародна федерація з культуризму. В 50-х роках минулого століття почав поширюватися професійний культуризм (згодом цей вид спортивної діяльності почав називатися бодібілдинг), який на думку ряду радянських вчених, проголосив культ об'єму мускулатури і ігнорування загальної гармонії фізичного розвитку і здоров'я людини. «Надмірне збільшення м'язової маси призводить до погіршення здоров'я, порушенню рухливості суглобів, втрати прочуття координації» написано в БСЕ [5].

Дослідження вчених протягом останніх десятиліть у різних країнах світу (США, Австрія, Німеччина, Росія, Франція) довели, що шкоди від занять бодібілдингом не існує. Правильно побудовані тренування за спеціальними методиками позитивно впливають на організм спортсмена. Вправи зі спортивними снарядами (штанга, гантелі, гири), на тренажерах ефективно формують м'язову систему людини, зміцнюють серце, нервову та ендокринну систему тощо. А збалансована система харчування дозволяє бодібілдеру постійно покращувати спортивні результати.

Значна кількість молодих людей прагнучи виокремитися з основної маси молоді, самоствердитися тривалий час займається бодібілдингом з метою та сенсом життя нарощування значної м'язової маси. З часом виникає потреба у пістійних заняттях. Разом з тим, щоб досягти високих спортивних результатів цілий ряд спортсменів йде хибним шляхом – вживають стероїди та анаболіки. Стероїди (від грецького *stereos* – твердий) речовини тваринного, або рослинного походження, які мають високу біологічну активність [9].

Андрогени – це стероїдні гормони, що виробляються статевими залозами і корою надниркових залоз (тестостерон, андростерон, дегідроепіандростерон та ін), мають властивість в певних концентраціях викликати андрогенізацію, вірилізацію організму (розвиток вторинних чоловічих статевих ознак) у обох статей. Найбільший рівень цих гормонів можна відзначити о 6.00 ранку, найнижчий о 19.00. Секрецію андрогенів регулює кортикотропін гіпофіза [4]. Андрогени випускаються у вигляді ін'єкцій, капсул, пігулок та крапель. Найпопулярнішими з них є андріол, андроксон, дигідротестостерон, омнадрен,

оретон та ін. Саме з дигідротестостероном пов'язують таке поняття як «андрогенна активність». Під цим поняттям можна відокремити такі прояви організму: виникнення акне; підвищення лібідо; формування зовнішніх і внутрішніх статевих органів; формування вторинних статевих ознак, таких як ріст волосся на тілі; вплив на центральну нервову систему, в результаті якого відбувається скорочення часу на відновлення організму після випробуваного навантаження [7].

Придбати сьогодні стероїдні препарати не складно, достаньно заглянути до інтернету, що дає можливість всім охочим придбати анаболіки. За допомогою стероїдів м'язи нарощуються дуже швидко, але і швидко спадають. Тому виникає потреба постійного вживання препаратів. У бодібілдера виникає психологічна залежність від анаболіків. Отже, можна стверджувати, що застосування стероїдів у культуризмі є проявом девіантної поведінки, яка не нормальною та загально прийнятною у спортивному середовищі [2].

Треба зауважити, що безконтрольне та надмірне вживання анаболічних препаратів веде до негативних наслідків: роздратованість («стероїдна лютя»), депресивний стан, підвищення лібідо, затримка рідин, акне (вугрі), шлункові болі, гінекомастія, підвищення рівню холестерину, маскулінізація у жінок ( зміна менструального циклу, ріст волосся по чоловічому типу, грубішає мускулатура та голос, атрофія матки, зміни в яєчниках), негативна дія на печінку (у випадках, коли препарат має метилову групу в альфа-17 позиції), гіпертрофія міокарда з розвитком ішемії, себорея, зупинка росту волосся в молодому віці або їх випадання. В другому випадку відбувається зниження лібідо, імпотенція, безпліддя, атрофія яєчок, захворювання серцево-судинної системи, пригнічення імунітету та навіть рак. Для того, щоб передбачити побічні ефекти вживання анаболіків, треба дотримуватись всіх інструкцій та рекомендацій лікарів, не перевищувати дозу або тривалість курсу, не комбінувати декілька видів стероїдів. Жінкам бажано взагалі не приймати стероїди. Те саме стосується і підлітків. Починати вживати стероїди слід з 21 року через те, що ендокринна система молодої людини здатна самостійно виробляти потрібну кількість тестостерону. Через вживання в ранньому віці стероїдів може бути передчасна зупинка росту, плечі можуть втратити в ширині та ін. Крім того вживання анаболічних препаратів призводить до психологічної залежності [1, 2, 8, 11].

У світі відомі випадки смерті як результат вживання анаболічних препаратів. Це відомі бодібілдери, переможці світових першостей з культуризму: Майкл Менцер, Мохаммед Беназіза, Андреас Мюнцера, Соні Шміт, Рей Макнейл, Бертил Фокс, Ед Кортні, Азіз, Турчинський. Тому вважаємо доцільним віднести вживання стероїдів до одного з видів девіантної поведінки. Нарощування м'язів за допомогою різного роду препаратів не є нормальним. У спорті караються спортсмени які вживають допінги

для покращення спортивних результатів і дискваліфікуються інколи на все життя.

Спроба підвищити рівень тестостерону, який активно впливає на зростання м'язової маси штучним шляхом веде до того, що сам організм поступово перестає виробляти тестостерон і у спортсмена виникає залежність до штучного його поповнення в організмі.

Володимир Тюнін вважає, що підтримка достатнього рівня тестостерону є нормальним, якщо спортсмен ставить за мету активне нарощування мускулатури. Особливо гостро проблема наявності високого рівня тестостерону стоїть у чоловіків у зрілому віці. Рівень тестостерону можна підвищити природним шляхом не застосовуючи хімічні препарати. Наприклад, це можна дросягти фізичними вправами, раціональним харчуванням, правильним режимом, тренуванням з важкими вагами. Чим більше спортсмен тренується, тим більше виробляється в організмі тестостерону. Фізичні вправи з важкими снарядами, на тренажерах сприяють збільшенню м'язової маси, яка в свою чергу сприяє виробленню чоловічого гормону в організмі і досягає найвищого рівня відразу після фізичного навантаження і триває протягом доби. Для цього доцільно тренуватися 3-4 рази на тиждень по 45-55 хвилин. Вправи треба виконувати з великою вагою у 2-3 підхолах по 5-6 разів. Треба дотримуватися помірних кардіо навантажень (30-45 хв.). Перевантаження має зворотний ефект і веде до «згорання» тестостерону в організмі.

Для підвищення рівня тестостерону треба споживати їжу з високим рівнем білка (2 гр. на 1 кг ваги тіла), наприклад, молочні продукти, м'ясо, яйця.

Існує також цілий ряд овочів, які позитивно впливають на зростання тестостерону в організмі. Це, наприклад, всі види капусти. Також доцільно споживати жири, особливо жирну рибу і рослинну олію. Трави також стимулюють вироблення тестостерону і підвищують потенцію в організмі чоловіка, наприклад, корень женшеню. Особливу увагу треба звернути на хороший, повноцінний і здоровий сон, який повинен тривати 7-8 годин. Під час сну з 1 год. ночі до 5 год. виробляється максимальна кількість тестостерону в організмі. Крім того повинен мати місце повноцінний відпочинок після тренувань і не допускати перетренувань та перевантажень, що може негативно вплинути на здоров'я спортсмена і порушити систему тренувань.

Доцільно звернути увагу на відмову від алкоголю, який пригнічує вироблення тестостерону в організмі [10].

**Висновок.** Бажання мати красиве, гармонійне розвинуте тіло є нормальним бажанням кожного спортсмена. Правильна система тренувань, фізичні навантаження, збалансоване харчування тощо сприяють цьому. У той же час бажання мати гіпертрофовану мускулатуру за допомогою споживання штучних хімічних препаратів призводить до втрати здоров'я спортсмена, навіть смерті. Тому доцільно вважати споживання стероїдів девіантною поведінкою у спорті.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Анаболические стероиды (Anabolic steroids). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://formatzdorovia.com/anabolicheskie-steroidy-anabolic-steroids>;
2. Анаболические стероиды. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://optimum-nutrition.com.ua/anabolicheskie-steroidyi.html>;
3. (Анаболічні стероїди [http://tvoetilo.com.ua/anabolichni\\_steroidy.php](http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php))
4. Андрогены. Регуляция секреции и физиологические эффекты половых стероидов коры надпочечниковых желез. Вирилизация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=7730> [Электронный ресурс.]
5. Большая Советская Энциклопедия: Культуризм: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bse.chernomorsk.ru/kulturizm.shtml>.
6. Мертон Р. Социальная структура и аномия // Социология преступности (Современные буржуазные теории) Москва, 1966. Перевод с французского Е. А. Самарской. Редактор перевода М. Н. Грецкий. Издательство «Прогресс». С. 299-313;
7. Препарати стероїдних гормонів, їх аналогів і антагоністів. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://ua-i.ru/mp/LP\\_steroidnih\\_gormoniv](http://ua-i.ru/mp/LP_steroidnih_gormoniv). (Анаболічні стероїди [http://tvoetilo.com.ua/anabolichni\\_steroidy.php](http://tvoetilo.com.ua/anabolichni_steroidy.php))
8. Побічні ефекти стероїдів (анаболіків). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportivnoe-pitanie.net.ua/statti/15/72.html> ;
9. Стероиды. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B8%D0%B4%D1%8B>
10. Тюнин В. Десять способов увеличить тестостерон. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.youtube.com/watch?v=X9h\\_J5iKGqk](https://www.youtube.com/watch?v=X9h_J5iKGqk));
11. У якого віці можна починати приймати стероїди? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tvoetilo.com.ua/u\\_yakomu\\_vitsi\\_mozhna\\_pochynaty\\_pryimaty\\_steroidy.php](http://tvoetilo.com.ua/u_yakomu_vitsi_mozhna_pochynaty_pryimaty_steroidy.php)

*Н. А. Минц, И. В. Головаченко,*

*Черноморский государственный университет имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина*

## ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: СТЕРОИДЫ В КУЛЬТУРИЗМЕ

*В статье раскрываются проблемы девиантного поведения в спорте. Спорт, в частности занятия бодибилдингом, рассматривается как положительный фактор девиантного поведения в современном украинском обществе. Вместе с тем, применение различного рода медицинских препаратов (стероидов, анаболиков) характеризуется как негативное проявление девиантного поведения среди спортсменов. Использование стероидов для увеличения мышечной мускульной массы, физической силы, выносливости негативно влияет на здоровье бодибилдера. Чрезмерное и бесцеленное их употребление приводит к невосполнимой утрате здоровья, а иногда и смерти. Анаболики негативно влияют на психическое состояние спортсмена вызывая нервозность, раздражительность, нарушение сна, а также формируют своего рода зависимость, снижение либидо, импотенция, бесплодие, атрофия яичек, заболевания сердечно-сосудистой системы, угнетение иммунитета и даже рак. Поэтому целесообразно считать употребление анаболических препаратов как средство формирования и наращивания мускульной массы проявлением девиантного поведения.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание; девиантное поведение; анаболики; стероиды; бодибилдинг.

*N. Mints, I. Golovachenko,*

*Black sea state University of Petro Mohyla, Nikolaev, Ukraine*

## DEVIANT BEHAVIOR: STEROIDS IN BODYBUILDING

*In this article the problem of deviant behavior in sports is displayed. Sport, and particularly bodybuilding, can be seen as a positive factor of deviant behavior in modern Ukrainian society. Different types of sports form the physical strength, character, strengthen the desire to achieve high goals. Team sports (football, basketball, handball, etc.) raise team spirit and wrestling (wrestling, boxing, weightlifting, etc.) – individualism and the desire to achieve high athletic results by means of individual lessons. To this kind of sports can be safely attributed bodybuilding. For the development of muscles, weight gain bodybuilders use anabolic (also called steroids). Using steroids to increase muscle mass, physical strength, endurance affects the health of the bodybuilder. Excessive and unsystematic use leads to irreversible loss of health, and sometimes – to death. Anabolics negatively affect the mental condition of the athlete causing nervousness, irritability, sleeplessness, and form some kind of addiction, decrease of libido, impotence, infertility, testicular atrophy, cardiovascular system, immunosuppression and even cancer. There are ten ways to increase testosterone levels in the body naturally without stimulation of this process artificially. Proper system of training, exercise, balanced diet promote physical development, strengthen the body, form harmoniously developed body. At the same time desire to have hypertrophied muscles using artificial chemical medicines consumption leads to loss of health, even death. It is therefore advisable to consider use of steroids deviant behavior in sport. It is advisable to consider use of anabolic agents as a means of formation and building of muscle mass a manifestation of deviant behavior.*

**Key words:** physical education; deviant behavior; anabolic steroids; bodybuilding.