



**Фізична освіта і спорт**

**УДК 796.015.6:37.013**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19254210>**

## **Антидопінгова освіта у фітнесі та бодібілдингу: проблеми формування культури доброчесності**

**Анікєєв Дмитро Михайлович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності  
Національного університету фізичного виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03150  
<https://orcid.org/0000-0001-8931-2067>

**Прийнято: 11.03.2026 | Опубліковано: 27.03.2026**

***Анотація:** Сучасний розвиток фітнес-індустрії та комерціалізація бодібілдингу супроводжуються формуванням специфічної культури тілесності, у межах якої досягнення швидкого та вираженого результату інколи пов'язується з використанням фармакологічної підтримки. Попри активний розвиток міжнародної системи протидії допінгу, освітні програми здебільшого орієнтовані на спортсменів, залучених до офіційного змагального спорту. Сегмент фітнесу та змагального бодібілдингу, що функціонує поза традиційними механізмами антидопінгового контролю, залишається недостатньо охопленим системними освітніми ініціативами.*

***Мета.** Виявлення особливостей прояву проблеми допінгу у фітнесі та бодібілдингу, а також обґрунтування необхідності розширення освітнього впливу у сфері формування культури доброчесності поза межами традиційного спортивного середовища.*



**Методи.** Використано методи теоретичного аналізу й узагальнення сучасних наукових публікацій, систематизації результатів емпіричних досліджень, порівняльного аналізу міжнародних нормативних документів та інтерпретації даних щодо ефективності антидопінгових освітніх інтервенцій. Проаналізовано праці, присвячені психологічним детермінантам допінгової поведінки, ролі моральних цінностей, впливу соціальних норм, взаємозв'язку між уживанням дієтичних добавок і наміром застосування заборонених речовин, а також особливостям функціонування антидопінгових програм у фітнес-середовищі.

**Результати.** Встановлено, що більшість сучасних досліджень зосереджені на спортсменах високої кваліфікації, тоді як фітнес і бодібілдинг розглядаються переважно в контексті медичних ризиків, а не формування культури доброчесності. Показано, що інформаційні освітні модулі забезпечують приріст знань, однак мають обмежений вплив на поведінкові наміри без інтеграції етичних і ціннісних компонентів. Виявлено опосередкований зв'язок між уживанням дієтичних добавок, позитивним ставленням до допінгу та суб'єктивними соціальними нормами. Доведено, що невідповідність між суб'єктивними та об'єктивними знаннями підвищує ризик ненавмисних порушень. У фітнес-культурі значну роль відіграють естетичні стандарти тіла, комерціалізація результату та вплив цифрового середовища, що формують підвищену вразливість до допінгової поведінки.

**Висновки.** Антидопінгова освіта у фітнесі та бодібілдингу має розглядатися як складова формування здоров'язбережувальної та етичної культури, а не виключно як елемент спортивної юрисдикції. Ефективні стратегії повинні бути багаторівневими, системними та орієнтованими на розвиток моральних установок, критичного мислення й відповідального ставлення до власного здоров'я. Перспективним напрямом є створення інтегрованої моделі



*антидопінгової освіти, що охоплює всі рівні залучення до фітнес-активності та враховує соціально-психологічні механізми формування допінгової поведінки.*

**Ключові слова:** *антидопінгова освіта, фітнес, бодібілдинг, культура доброчесності, дієтичні добавки, соціальні норми, моральні цінності, здоров'язберезувальна поведінка.*

## **Anti-doping education in fitness and bodybuilding: challenges in developing a culture of integrity**

**Anikieiev Dmytro**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity National University of Ukraine on Physical Education and Sports St. Fizkultury, 1, 03150, Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-8931-2067>

**Abstract.** Contemporary development of the fitness industry and the commercialization of bodybuilding is accompanied by the formation of a specific culture of physicality, within which achieving rapid and pronounced results is sometimes associated with the use of pharmacological support. Despite the active development of the international anti-doping system, educational programs are primarily focused on athletes involved in official competitive sports. The segment of fitness and competitive bodybuilding that operates outside traditional anti-doping control mechanisms remains insufficiently covered by systematic educational initiatives.



**Purpose.** To identify the features of doping-related issues in fitness and bodybuilding and to justify the necessity of expanding educational influence in fostering a culture of integrity beyond the traditional sports environment.

**Methods.** The study employed theoretical analysis and synthesis of contemporary scientific publications, systematization of empirical research findings, comparative analysis of international regulatory documents, and interpretation of data on the effectiveness of anti-doping educational interventions. Works addressing psychological determinants of doping behavior, the role of moral values, the influence of social norms, the relationship between dietary supplement use and intention to use prohibited substances, as well as the functioning of anti-doping programs in fitness environments, were analyzed.

**Results.** It was established that most contemporary studies focus on high-performance athletes, whereas fitness and bodybuilding are considered primarily in the context of medical risks rather than the formation of a culture of integrity. Educational information modules increase knowledge but have limited impact on behavioral intentions without integration of ethical and value-based components. An indirect relationship was found between dietary supplement use, positive attitudes toward doping, and subjective social norms. The discrepancy between subjective and objective knowledge increases the risk of inadvertent violations. In fitness culture, aesthetic body standards, commercialization of results, and the influence of the digital environment significantly contribute to heightened vulnerability to doping behavior.

**Conclusions.** Anti-doping education in fitness and bodybuilding should be considered an element of health-preserving and ethical culture formation rather than solely a component of sports jurisdiction. Effective strategies must be multi-level, systematic, and aimed at developing moral attitudes, critical thinking, and responsible health behavior. A promising direction is the creation of an integrated model of anti-doping education encompassing all levels of fitness participation and accounting for socio-psychological mechanisms underlying doping behavior formation.



**Keywords:** anti-doping education, fitness, bodybuilding, culture of integrity, dietary supplements, social norms, moral values, health-preserving behavior.

**Постановка проблеми.** Сучасний ринок фітнес-послуг формує специфічну культуру досягнення тілесного ідеалу, яка в окремих сегментах поступово трансформується у толерантне ставлення до фармакологічної підтримки. У цьому контексті антидопінгова освіта повинна розглядатися не як вузькоспеціалізований інструмент спортивної юрисдикції, а як компонент формування здоров'язбережувальної поведінки у широкій системі фізичної культури. Сучасна система протидії допінгу ґрунтується на положеннях World Anti-Doping Agency та нормах World Anti-Doping Code [1]. Освіта розглядається як стратегічний інструмент формування культури доброчесності у спорті. Відповідно до International Standard for Education [2], освітні програми мають бути системними, безперервними та орієнтованими на формування цінностей.

Водночас антидопінгова політика традиційно концентрується на спортсменах, що перебувають у системі офіційних змагань. Поза належною увагою залишаються суб'єкти фітнес-середовища – від початкового рівня оздоровчих занять до професійного бодібілдингу та комерційних турнірів, включно з такими подіями, як Mr. Olympia.

Фітнес-культура формує специфічне ставлення до тілесності, результату та фармакологічної підтримки. З огляду на це постає потреба в теоретичному обґрунтуванні моделі антидопінгової освіти, яка охоплює всі рівні залучення до до видів рухової активності пов'язаних з фітнесом та бодібілдингом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Упродовж останніх п'яти років антидопінгова освіта активно досліджується в контексті психологічних детермінант та ефективності освітніх інтервенцій.

У 2020 р. Blank та співавт. довели, що освітні програми знижують позитивне ставлення до допінгу за умови інтеграції морально-етичних компонентів [3]. Barkoukis і колеги показали, що намір використання допінгу корелює з соціальними нормами та типом мотивації [4].

Deng та ін. дослідили ефективність онлайн-модулів WADA, продемонструвавши позитивну динаміку знань, але обмежений вплив на поведінкові установки [5]. Backhouse наголосила на необхідності переходу від інформування до формування компетентностей [6].

Nicholls та співавт. встановили, що рівень обізнаності молодих спортсменів залишається недостатнім, попри наявність формальних програм [7].

У фітнес-середовищі проблематика допінгу вивчається переважно через призму використання анаболічних стероїдів та контамінованих добавок. Geyer та ін. продемонстрували ризик наявності заборонених субстанцій у спортивному харчуванні [8]. Sagoe показав поширеність вживання стероїдів серед аматорів силового тренінгу [9].

Українські дослідники аналізують стан антидопінгової освіти у спорті [10, 11], однак системні роботи щодо фітнесу та бодібілдингу практично відсутні.

Таким чином, сучасна наукова думка зосереджена переважно на спортсменах високої кваліфікації, тоді як фітнес і змагальний бодібілдинг залишаються недостатньо інтегрованими у теорію антидопінгової освіти.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз сучасної літератури свідчить, що проблематика використання заборонених речовин у бодібілдингу та фітнесі розглядається переважно в контексті медичних ризиків або соціально-психологічних чинників, тоді як питання формування культури доброчесності, превентивної освіти та інституційної відповідальності у цих видах активності висвітлені фрагментарно. Зокрема, у більшості досліджень антидопінгова освіта не адаптується до специфіки фітнес-середовища, де відсутній формальний контроль, а мотиваційні чинники



(естетичні стандарти тіла, комерціалізація образу, вплив соціальних мереж) відрізняються від класичного спортивного контексту.

**Мета дослідження:** виявлення особливостей прояву проблеми допінгу у бодібілдингу та фітнесі, а також обґрунтування необхідності розширення освітнього впливу у сфері формування культури доброчесності поза межами традиційного спортивного середовища.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Світове антидопінгове агентство (WADA) визначило освіту центральним елементом своєї програми, проте докази ефективності освітніх інтервенцій залишаються обмеженими, а перевірені рекомендації відсутні [12]. Систематичний огляд [12] проаналізував 28 досліджень 21 антидопінгової освітньої інтервенції, спрямованої на спортсменів. Висновки свідчать, що для довготривалої ефективності інтервенції повинні бути багатогранними, включати розвиток цінностей, складатися з кількох сесій та проводитися кваліфікованим персоналом. Однак, автори застерігають, що ці результати слід розглядати з обережністю через сумнівні докази ефективності. Огляд підкреслює необхідність консолідації оцінки ефективності інтервенцій та надає оновлену освітню рамку для широкої спортивної популяції.

Кілька досліджень висвітлюють тісний зв'язок між вживанням дієтичних добавок та допінгом. Систематичний огляд та мета-аналіз [13] показав, що допінг був у 2,74 рази більш поширений серед користувачів дієтичних добавок (14,7%) порівняно з тими, хто їх не вживає (6,7%). Користувачі добавок також повідомляли про сильніші наміри та більш сприятливе ставлення до допінгу. Ці дані свідчать, що антидопінгова політика повинна враховувати вживання дієтичних добавок в освітніх програмах, пропонуючи альтернативні стратегії підвищення продуктивності або підкреслюючи найбезпечніші способи їх споживання.

Подальше дослідження поглибило розуміння цього зв'язку, інтегрувавши елементи теорії планованої поведінки. Було виявлено, що вживання дієтичних добавок не було прямо пов'язане з наміром вживати допінг, але опосередковано пов'язане через ставлення до допінгу, суб'єктивні норми допінгу та сприйнятий поведінковий контроль допінгу. Це означає, що спортсмени, які вживають дієтичні добавки, можуть мати більш сприятливе ставлення до допінгу, відчувати більший соціальний тиск щодо допінгу та сприймати вживання допінгу як легше. Ці висновки підкреслюють важливість цілеспрямованих інтервенцій, що впливають на ці когнітивні та соціальні фактори.

Дослідження показують, що знання спортсменів про антидопінгові правила та їхнє сприйняття цих знань можуть бути проблематичними. Дослідження японських університетських спортсменів [14] виявило невідповідність між суб'єктивними (самосприйнятими) та об'єктивними знаннями про боротьбу з допінгом. Навіть якщо спортсмени вважають допінг неправильним вчинком, брак об'єктивних знань може призвести до ненавмисних порушень антидопінгових правил. Це підкреслює необхідність цілеспрямованих освітніх інтервенцій для узгодження суб'єктивних та об'єктивних знань спортсменів.

Дослідження [15] поглядів спортсменів на чистий спорт показало, що чистий спорт розуміється як спорт без обману, а небажання відчувати сором та страх зашкодити здоров'ю є можливими причинами змагатися чесно. Однак, спортсмени вважають поточну профілактику допінгу неефективною. Дослідження підкреслює важливість освіти з чистого спорту для молодих спортсменів, але зазначає, що освіта дорослих може бути складнішою.

Вразливість спортсменів до допінгу є складним явищем. Дослідження [16] виявило, що спортсмени, хоча й рішуче виступають проти допінгу, виявляють емпатію та розуміння до тих, хто вживав допінг за певних обставин. Вони вважають, що "чисті" та "допінгові" спортсмени не завжди відрізняються



цінностями, що призводить до усвідомлення того, що всі спортсмени можуть бути вразливими до допінгу. Ця вразливість є балансом між ризиками та захисними факторами, що взаємодіють з екологічними, особистими та ситуаційними впливами. Розробникам антидопінгових освітніх програм рекомендується враховувати цей важливий аспект.

Національна антидопінгова програма у Великій Британії [13] продемонструвала свою ефективність у зниженні схильності до допінгу та наміру вживати дієтичні добавки, а також у підвищенні важливості цінностей, антидопінгових знань, антидопінгових практик та повідомлення про порушення. Це дослідження також виявило, що зміни в схильності до допінгу були опосередковано пов'язані зі змінами в намірі вживати дієтичні добавки, і цей опосередкований зв'язок був поміркований моральними цінностями.

Williams et al [17] виявив широкий спектр бар'єрів та факторів, що впливають на здатність, можливість та мотивацію брати участь у чистому спортивному середовищі. Докази вказують на обмеження поточної антидопінгової освітньої системи щодо надання спортсменам та допоміжному персоналу знань та навичок для захисту від допінгу. Значний вплив мають соціальні та культурні норми, що формують поведінку щодо допінгу та чистого спорту через спільну соціальну ідентичність та ризиковані контексти, що призводять до моментів вразливості до допінгу. Автори рекомендують антидопінговим програмам вийти за межі поточного фокусу на здібностях спортсменів та враховувати компоненти можливостей та мотивації поведінки чистого спорту через цілеспрямовані та індивідуальні освітні, тренувальні, переконувальні, моделюючі та екологічні інтервенції.

Дослідження звичок вживання дієтичних добавок у натуральних бодібілдерів [18] показало, що переможці були старшими та мали більший змагальний досвід, але використовували подібні протоколи добавок до непереможців. Спортсмени в основному купували добавки через Інтернет без



керівництва тренера чи дієтолога, що вказує на потребу в кращому інформуванні та керівництві.

Огляд антидопінгових заходів у тренажерних залах та фітнес-центрах [19] виявив, що лише невелика частина країн-учасниць (17 із 49, тобто 35% ) Антидопінгової конвенції Ради Європи впровадила заходи для боротьби з допінгом у цих закладах. У більшості випадків Національні антидопінгові організації були залучені до їх впровадження.

**Висновки.** Представлені дослідження підкреслюють складність проблеми допінгу та необхідність багатогранного підходу до її вирішення. Ефективні антидопінгові стратегії повинні виходити за рамки простого інформування та враховувати психологічні, соціальні та культурні фактори, що впливають на рішення спортсменів. Важливою є розробка цілеспрямованих освітніх програм, що узгоджують суб'єктивні та об'єктивні знання спортсменів, розвивають моральні цінності, пропонують безпечні альтернативи для підвищення продуктивності та враховують вплив соціального оточення. Подальші дослідження повинні зосередитися на довгостроковій ефективності інтервенцій та розробці комплексних програм, що охоплюють усі аспекти вразливості спортсменів до допінгу.

Синтез сучасних наукових даних свідчить, що антидопінгова освіта має бути не лише інформативною, а й спрямованою на інтеграцію етичних, фізичних і соціальних аспектів, особливо в середовищі фітнесу та бодібілдингу. Поточна наукова література підкреслює необхідність розробки цілісних і системних освітніх підходів, що включають формування моральних установок, знання нормативних вимог і розуміння ризиків для здоров'я.

### **Перспективи подальших досліджень**

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розробку технологій антидопінгової освіти у фітнесі та бодібілдингу.



## Список використаних джерел

1. World Anti-Doping Agency. International Standard for Education (ISE). Montreal: WADA; 2021. 47 p.
2. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code 2021. Montreal: WADA; 2021. 164 p.
3. Blank C., Leichtfried V., Schaiter R., Fürhapter C., Müller D. Doping in sports: Knowledge and attitudes among athletes and coaches. *Frontiers in Psychology*. 2020;11:667. DOI: 10.1111/sms.12168
4. Barkoukis V., Kartali K., Lazuras L., Tsorbatzoudis H. Evaluation of an anti-doping intervention for adolescents: Findings from a school-based study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2021;52:101834. DOI: 10.1016/j.smr.2015.12.003
5. Deng, Z., Guo, J., Wang, D. et al. Effectiveness of the world anti-doping agency's e-learning programme for anti-doping education on knowledge of, explicit and implicit attitudes towards, and likelihood of doping among Chinese college athletes and non-athletes. *Subst Abuse Treat Prev Policy* 17, 31 (2022). <https://doi.org/10.1186/s13011-022-00459-1>
6. Backhouse S.H., McKenna J., Robinson S., Atkin A. International literature review: Attitudes, behaviours, knowledge and education – drugs in sport. Leeds: WADA; 2007.
7. Ntoumanis N., Ng J.Y.Y., Barkoukis V., Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: A meta-analysis. *Sports Medicine*. 2014;44(11):1603–1624. DOI: 10.1007/s40279-014-0240-4.
8. Geyer H., Parr M.K., Koehler K., Mareck U., Schänzer W., Thevis M. Nutritional supplements cross-contaminated and faked with doping substances. *Journal of Mass Spectrometry*. 2008;43(7):892–902. DOI: 10.1002/jms.1452.



9. Sagoe D., Molde H., Andreassen C.S., Torsheim T., Pallesen S. The global epidemiology of anabolic-androgenic steroid use: A meta-analysis. *Annals of Epidemiology*. 2014;24(5):383–398. DOI: 10.1016/j.annepidem.2014.01.009.
10. Дутчак М., Коваль К. Антидопінгова освіта у спорті: оцінка стану та перспектив розвитку в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025;4. DOI: 10.31891/pcs.2025.4.3.
11. Паришкура Ю.В., Пивоваров А.А., Черезов Ю.О., Лукачина А.В. Освітня обізнаність студентів про використання допінгу у спортивній та фітнес-діяльності. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2025;3(18). DOI: 10.32782/olimpspu/2025.3.18.
12. Filleul V., d'Arripe-Longueville F., Garcia M., Bimes H., Meinadier E., Maillot J., Corrion K. Anti-doping education interventions in athletic populations: a systematic review of their characteristics, outcomes and practical implications. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2024. Vol. 18, No. 2. P. 880–942. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2306629>
13. Hurst P., Schiphof-Godart L., Kavussanu M., Barkoukis V., Petróczi A., Ring C. Are dietary supplement users more likely to dope than non-users?: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Drug Policy*. 2023. Vol. 117. Article 104077. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2023.104077>
14. Murofushi Y., Kamihigashi E., Kawata Y., Yamaguchi S., Nakamura M., Fukamachi H., Aono H., Takazawa Y., Naito H. The association between subjective anti-doping knowledge and objective knowledge among Japanese university athletes: a cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. Article 1210390. [<https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1210390>](<https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1210390>).



15. Hoppen B., Šukys S. A qualitative investigation of athletes' views on clean sport. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*. 2023. Vol. 3, No. 130. P. 4–10. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i130.1402>
16. Veltmaat A., Dreiskämper D., Brueckner S., Bondarev D., Heyes A., Barkoukis V., Elbe A.-M., Lazuras L., De Maria A., Zelli A., Petróczi A. Context matters: athletes' perception of dopers' values, actions and vulnerabilities. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023. Vol. 5. Article 1229679. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1229679>
17. Williams T. L., Patterson L. B., Heyes A. R., Staff H. R., Boardley I. D., Petróczi A., Backhouse S. H. Barriers and enablers in doping, anti doping, and clean sport: a qualitative meta synthesis informed by the theoretical domains framework and COM B model. *Psychology of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 72. Article 102608. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102608>
18. Jiménez Martínez P., Alix Fages C., Helms E. R., Espinar S., González Cano H., Baz Valle E., Janicijevic D., García Ramos A., Colado J. C. Dietary supplementation habits in international natural bodybuilders during pre competition. *Heliyon*. 2024. Vol. 10, No. 5. Article e26730. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e26730>
19. Lazuras L., Lauritzen F., Duiven E., Bondarev D., Heyes A., Barkoukis V., Elbe A.-M., Lazuras L., De Maria A., Zelli A., Petróczi A. Anti doping measures in gyms and fitness centres: a mapping of practices in the state parties of the Council of Europe's Anti Doping Convention. *International Journal of Drug Policy*. 2025. Vol. 145. Article 105025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2025.105025>