

*Катков Денис Рамилевич*

студент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический  
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПРОФИЛАКТИКА СКЛОННОСТИ К СПОРТИВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Аннотация:* спортивная аддикция – вид поведенческой аддикции, появившийся в научном мире относительно недавно. Спортивная деятельность имеет позитивный характер в современном обществе, но иногда даже такие вещи как спорт могут носить деструктивный характер. В статье рассмотрено понятие СПА и проведено исследование склонности к спортивной зависимости у студентов, на постоянной основе занимающихся спортом.

*Ключевые слова:* спорт, аддикция, СПА, зависимость, студенты.

Относительно недавно исследователи в области зависимого поведения стали говорить о зависимости от физических упражнений и занятий спортом или спортивной аддикции. Считается, что наиболее подвержены подобным проявлениям зависимости молодые люди, активно занимающиеся в повседневной жизни.

Аддикция физических упражнений – один из видов поведенческой зависимости, при котором объектом зависимости являются физические упражнения, тренировки или занятия спортом.

В настоящее время расширяется типология и формы проявления аддиктивного поведения. Исследования причин и механизмов формирования аддиктивного поведения проводятся в медицине и в психологии, в связи с наличием биологической предрасположенности, психологических факторов риска, а также определенными провоцирующими социальными воздействиями. Психологические причины подобных форм поведения обычно сводятся к тому, что молодые люди, сталкиваясь с жизненными трудностями, стремятся убежать от окружаю-

шей реальности, фиксируя свое внимание на конкретных видах деятельности, изменяя собственное психоэмоциональное состояние. Вновь и вновь прибегая к формам деятельности, входящим в круг их зависимости они стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, привести себя к ощущению эмоционального равновесия.

Разрушительный характер зависимого поведения как раз и заключается в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае подверженности к зависимым формам поведения, такой тип реагирования становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. Аддиктивная реализация заменяет отношения с партнером, межличностные отношения с друзьями, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт становится неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности [3].

Как и любая другая зависимость, спортивная тоже основывается на физиологических и психологических причинах. С психологической точки зрения это, как правило, удовлетворение эгоцентрических тенденций, особенно ярко проявляется у людей, страдающих от чувства неполноценности, имеющих травматический опыт. Усовершенствование своих физических возможностей, телесной конституции, как и новые новые спортивные достижения помогают им психологического баланса. Физиологическая же сторона зависимости связана с тем, в организме под действием высоких физических нагрузок вырабатывается целый комплекс гормонов. Прежде всего, эндорфин, поднимающий общий тонус и настроение после тренировок, а также адреналин, серотонин и тестостерон, концентрация которых в организме во время физических нагрузок увеличивается в несколько раз. Эта эндоморфиновая группа, дает возможность испытать «состояние приподнятости» обладают ярко выраженным наркотическим действием, вызывает целый спектр ярких ощущений и, соответственно формируют аддиктивный цикл [2].

Отметим, на спорт «подсаживаются» люди с определенным складом психики, склонные и к любым другим видам зависимости: наркотической, сексуальной, алкогольной, химической и др. Если человек, одержимый спортом, по каким-либо причинам перестает ходить в тренажерный зал, у него часто включаются пристрастия к азартным играм, наркотикам или сигаретам, а в отдельных случаях могут развиваться и такие заболевания, как нервная анорексия, булимия и депрессия.

Говоря об особенностях аддикции упражнений, иногда выделяют две ее формы: первичную и вторичную – возникающую на основе пищевой аддикции. При первичной аддикции упражнений сама физическая активность является объектом зависимости. Напротив, при вторичной аддикции упражнений неодолимая мотивация к физической активности связана с необходимостью уменьшить вес, изменить фигуру [6].

Характерной особенностью жизни людей, страдающих аддикцией упражнений, становится искажение нормального распорядка и уклада дня и недели. Вся их деятельность замыкается на постоянных тренировках, им не хватает сил и энергии на общение с близкими и другие дела, они продолжают тренироваться, несмотря на травмы и запреты врача (физическая сфера). Кроме того, их тренировки отличаются жесткой стереотипностью и должны повторяться в строго запланированном порядке и объеме (поведенческая сфера). Нарушенное функционирование в психической сфере проявляется в неспособности сконцентрироваться на какой-либо деятельности из-за постоянных мыслей о тренировках [8].

Из психологических особенностей спортивных аддиктов обращает на себя внимание эмоциональная холодность, черствость, склонность к перфекционизму. Отмечаются такие показатели, как повышенный нейротизм, психотизм, гипомания и импульсивность, а также низкий уровень экстраверсии.

Для проведения исследования склонности к СПА нам понадобилась группа студентов, на постоянной основе занимающихся спортивной деятельностью. Для решения этой задачи нами была выбрана группа спортсменов, состоящих в спортивном секторе ТГПУ имени Л.Н. Толстого. Выборка составила 12 человек. Для

проведения исследования нами была выявлена следующая критериальная база: спортивная деятельность как единственная копинг-стратегия борьбы со стрессом (M. Friemuth); импульсивность (Q. Huang); потеря контроля – настойчивое желание или неудачные попытки снизить объем тренировок или взять их под контроль (Q. Huang).

В соответствии с описанной критериальной базой была составлена диагностическая программа, включающая в себя следующие методики: Методика диагностики копинг-стратегий Э. Хейма; Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова; «Мотивы спортивной деятельности» (Е.А. Калинин).

Изучив полученные в ходе исследования результаты, мы пришли к выводу, что, согласно методике «Griffiths M.D., Szabo A., Terry A. Определитель аддикции упражнений» 54% опрошиваемых так, или иначе, имеют склонность к спортивной зависимости.

Изучив полученные в результате исследования данные по различным критериям спортивной зависимости (самооценка, копинг-стратегии, импульсивность, волевой самоконтроль, перфекционизм и мотивация), нами был сделан вывод о средней, в некотором случае с тенденцией к высокой, склонности группы к спортивной аддикции.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что группа студентов, активно занимающихся спортом, так или иначе, может быть склона к спортивной зависимости. Вследствие чего следует разработать профилактическую (развивающую) программу СПА.

Если речь заходит о профилактике зависимости от занятий спортом, то в данном случае используются методы, применяемые при профилактике поведенческих зависимостей. К ним относятся аутотренинги, групповые занятия, индивидуальные занятия и многое другое. Также в программы профилактики спортивной аддикции входит составление сбалансированного плана тренировок.

На основе результатов исследования нами была составлена и апробирована профилактическая (развивающая) программа с целью профилактики спортивной аддикции у студентов, занимающихся спортом.

Программа включала 16 занятий, проходила с использованием следующих технологий: здоровье берегающие, информационно-коммуникативные, лично – ориентированные, игровые, развивающие, диагностико-консультационные.

В программу входят следующие занятия: лекции – беседы на тему спортивной зависимости, занятия с элементами тренинга на темы самооценки, саморегуляции, импульсивности. Перфекционизма, коммуникативной и изучение копинг-стратегий.

Таким образом, склонность к спортивной аддикции негативно влияет на результативность спортсмена. Однако методы выявления критериев спортивной аддикции на сегодняшний день ограничиваются опросниками. Для всестороннего изучения вариантов проявления спортивной аддикции, в частности, изучения механизмов патогенеза и её влияния на производительность спортсмена необходимы дальнейшие исследования.

### ***Список литературы***

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – Т. 18. №2. – С. 3–12.

2. Дубатова И.В. Роль импульсивности и расстройств импульсного контроля в формировании аддиктивных расстройств / И.В. Дубатова, А.В. Анцыборов // Интерактивная наука. – 2019. – Т. 6. №40. – С. 68–84.

3. Егоров А.Ю. Модели спортивной аддикции / А.Ю. Егоров, А. Сабо, О.В. Фельсен-дорфф // Вопросы психологии. – 2016. – №3. – С. 96–109.

4. Егоров А.Ю. Спортивная аддикция (обзор литературы) / А.Ю. Егоров, О.В. Фельсендорфф // Дневник психиатра. – 2013. – №4. – С. 7–9.

5. Кривощёков С.Г. Психофизиология спортивных аддикций (аддикция упражнений) / С.Г. Кривощёков, О.Н. Лушников // Физиология человека. – 2011. – Т. 37. №4. – С. 135–140.

6. Кривощёков С.Г. Функциональное состояние спортсменов-аддиктов при депривации физической нагрузки / С.Г. Кривощёков, О.Н. Лушников // Физиология человека. – 2017. – Т. 43. №6.

7. Фельсендорфф О.В. Риски развития аддикции упражнений и расстройств пищевого поведения среди женщин, посещающих фитнес-клубы / О.В. Фельсендорфф, А.Ю. Егоров // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2017. – Т. 1. №2. – С. 96–101.

8. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы / В.В. Гульятеева, М.И. Зинченко, Д.Ю. Урюмцев [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2019. – Т. 119. №7. – С. 112–119.