Подоба Мария Александровна
студентка
Научный руководитель
Шелиспанская Эллада Владимировна
канд. пед. наук, канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ АДДИКЦИЙ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема спортивной аддикции у спортсменов, которая долгое время оставалась незамеченной под предлогом «трудолюбия» и «самодисциплины». На основе исследований и анализа научных статей по теме спортивных аддикций рассматривается, как они проявляются у профессиональных спортсменов и чем отличаются от зависимости у людей, занимающихся фитнесом. Анализируется влияние профессионального спорта на жизнь спортсменов, раскрываются признаки аддиктивного поведения, его причины и последствия. Обосновывается необходимость разграничения здоровой приверженности тренировкам и патологической зависимости, а также значимость своевременного выявления и профилактики спортивной аддикции.*

Ключевые слова: *спортивная аддикция, зависимость от тренировок, профессиональные спортсмены, фитнес, трудолюбие, самодисциплина, аддиктивное поведение, профилактика, психологическое здоровье, спортивная карьера.*

Спортивные аддикции, как бы печально это ни было, являются одной из распространённых, но малозаметных аддикций. Зачастую люди даже не подозревают, что она у них есть. Ключевая проблема здесь не в редкости явления, а в том, что его внешние проявления – это высокая частота тренировок, дисципли-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нированность, способность преодолевать дискомфорт и т. д. Такое поведение в спортивной культуре поощряется и редко вызывает вопросы у окружающих. Именно поэтому проблема остаётся в тени. Поведение, которое разрушает здоровье, внешне не отличается от поведения, которое здоровье укрепляет.

Профессиональный спорт ставит перед спортсменами исключительно высокие требования к физической форме и состоянию тела. Постоянная необходимость поддерживать определённый вес и параметры фигуры нередко вынуждает спортсменов придерживаться специальных диет и строгого режима питания, что, в свою очередь, повышает вероятность возникновения нарушений и расстройств пищевого поведения.

О. В. Синева и В. С. Окладникова подчёркивают, что в таком виде спорта, как женский бодибилдинг, очевидна прямая взаимосвязь чётких стандартов мышечного, но при этом стройного вида фигуры и наличия диетической культуры: внешний вид является критерием успеха. При несоответствии стандартам спортсменка может быть подвергнута критике в спортивном окружении и может получать невысокие оценки от судей. Такое стремление к требуемому типу фигуры часто вызывает у спортсменок нездоровое отношение к еде и своему внешнему виду, что впоследствии негативно сказывается на тренировочном и соревновательном процессе [1]. В итоге спортсмены готовы загонять себя в жёсткие рамки профессиональных спортивных стандартов внешности, которые могут даже навредить здоровью человека. Они готовы постоянно сидеть на диетах и испытывать чрезмерные нагрузки на организм, чтобы доказать себе и своему спортивному окружению, что они способны соответствовать этим требованиям.

Е. В. Шиндрикова выявила, что наиболее значимыми для успешности в художественной гимнастике, по мнению гимнасток 18–23 лет, являются эстетичность линий тела, фактура и телосложение. Выявлена прямая взаимосвязь между субъективной оценкой собственного веса и представлением о влиянии веса на успешность в художественной гимнастике: чем выше спортсменка оценивает свой вес (то есть чем большим его считает), тем в большей степени она полага-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ет, что вес влияет на её спортивные результаты (успешность в избранном виде спорта). Это ещё раз доказывает, что профессиональные спортсмены более подвержены спортивным аддикциям, чем любители спорта.

В связи с этим спортивные аддикции представляют собой актуальную проблему, требующую внимания и активного решения. Для этого нужно проводить профилактическую работу среди людей, которые находятся в сфере профессионального спорта.

Список литературы

1. Синева, О. В. Коррекция нарушений пищевого поведения у женщин-бодибилдеров в процессе психологического консультирования / О. В. Синева, В. С. Окладникова // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2024. – Т. 48. – С. 86–97.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)