


# Спортивная аддикция (зависимость от упражнений)



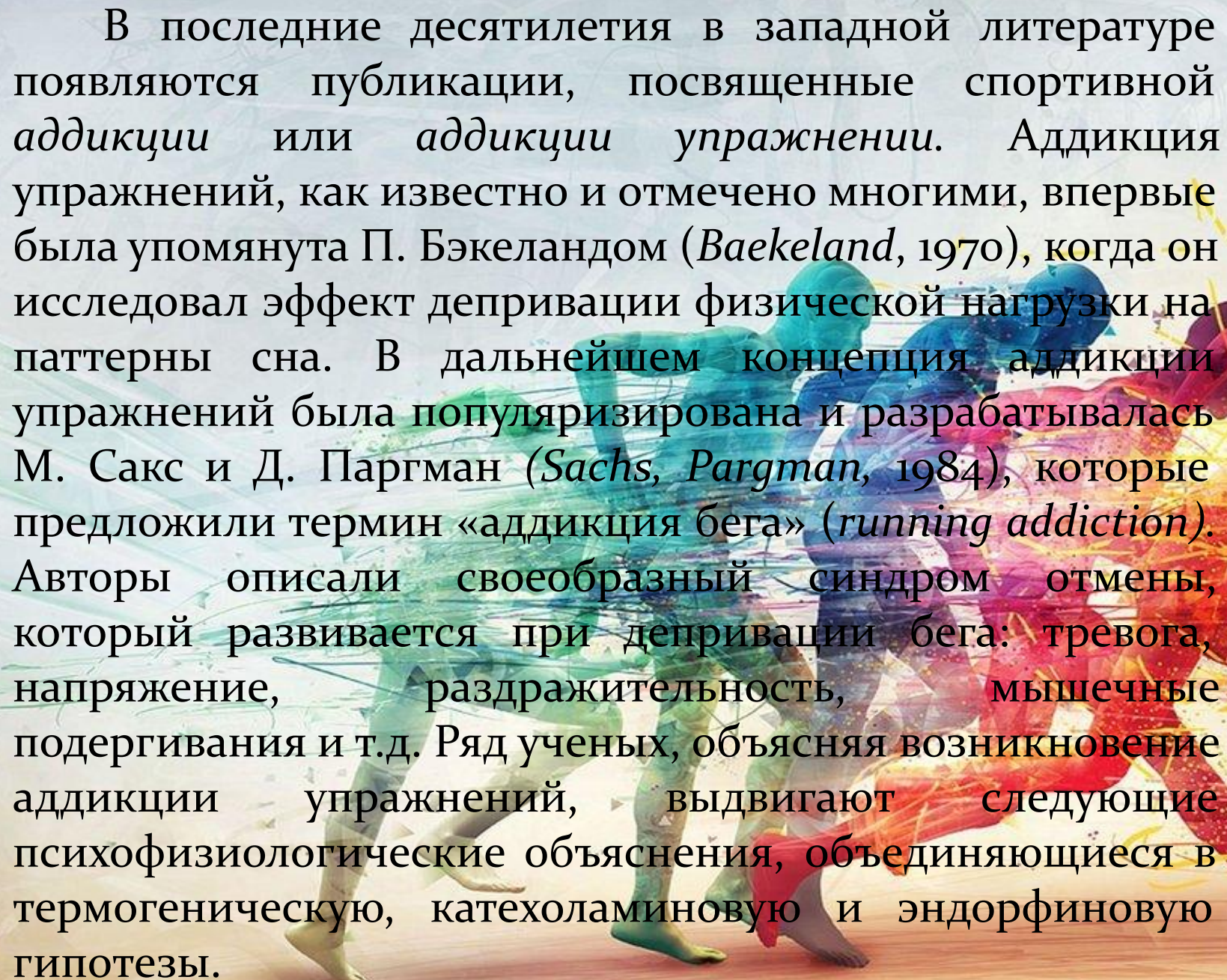
Выполнила: Студентка 3 курса  
ЗПНОС 31-16

Минликаева Виктория Григорьевна

# *Понятие аддикции*

В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (то, что раньше называлось физической культурой) и спорт высших достижений (профессиональный).


Кроме того, выделяют и так называемые экстремальные виды спорта, которые в наши дни завоевывают все большую популярность. Именно спорт высших достижений и экстремальный спорт несут в себе наибольший аддиктивный потенциал.



В последние десятилетия в западной литературе появляются публикации, посвященные спортивной *аддикции* или *аддикции* *упражнению*. Аддикция упражнений, как известно и отмечено многими, впервые была упомянута П. Бэкеландом (*Baekeland, 1970*), когда он исследовал эффект депривации физической нагрузки на паттерны сна. В дальнейшем концепция аддикции упражнений была популяризирована и разрабатывалась М. Сакс и Д. Паргман (*Sachs, Pargman, 1984*), которые предложили термин «аддикция бега» (*running addiction*). Авторы описали своеобразный синдром отмены, который развивается при депривации бега: тревога, напряжение, раздражительность, мышечные подергивания и т.д. Ряд ученых, объясняя возникновение аддикции упражнений, выдвигают следующие психофизиологические объяснения, объединяющиеся в термогеническую, катехоламиновую и эндорфиновую гипотезы.

# Характеристика аддикции

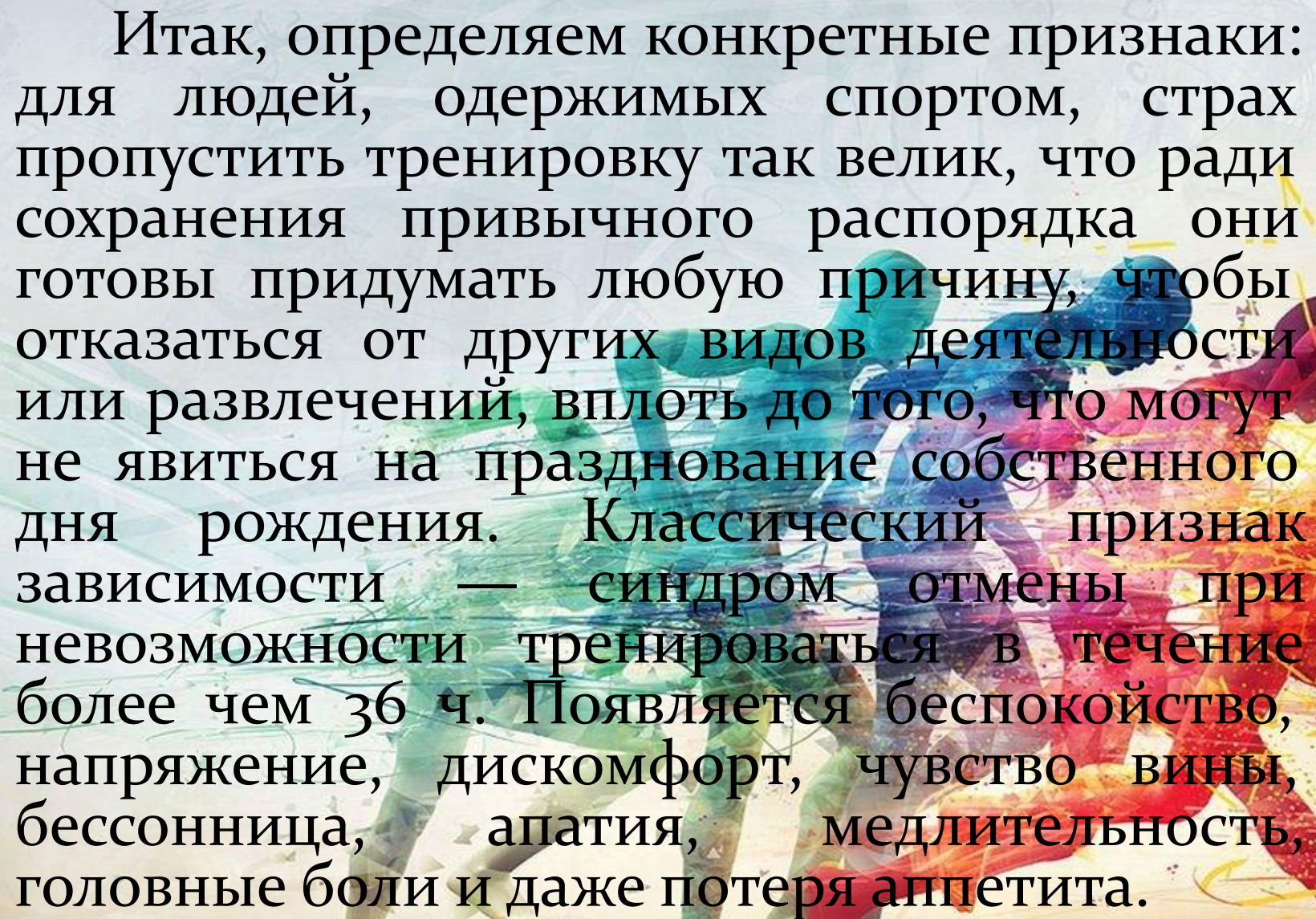
Говоря об особенностях аддикции упражнений, иногда выделяют две ее формы: первичную и вторичную — возникающую на основе пищевой аддикции (*eating disorder*). При первичной аддикции упражнений сама физическая активность является объектом зависимости. Напротив, при вторичной аддикции упражнений неодолимая мотивация к физической активности связана с необходимостью уменьшить вес или изменить собственную фигуру. Американским ученым удалось выделить два критерия, которые они определили как нарушение функционирования и симптомы отмены, которые проявляются либо в виде враждебной реакции на прекращение тренировок, либо в неспособности контролировать объем нагрузок. Критерий нарушения функционирования может проявляться в четырех сферах: (а) психической, (б) социальной или профессиональной, (в) физической и (г) поведенческой.



Характерной особенностью жизни людей, страдающих аддикцией упражнений, становится искажение нормального распорядка и уклада. Вся их деятельность замыкается на постоянных тренировках, им не хватает сил и энергии на общение с близкими и другие дела (социальная сфера), 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.



Кроме бега, в современной литературе имеются описания клинических случаев возникновения спортивной аддикции при занятиях разными видами спорта, особенно: восточные единоборства, тяжелая и легкая атлетика, бодибилдинг и др. Аддикция выявлена и у лиц, занимающихся спортом для здоровья. У женщин существует прямая зависимость между количеством часов в неделю, уделяемых спорту, и риском развития зависимости. Тем не менее, чаще всего исследованию на предмет возникновения спортивной аддикции подвергались бег (50%), общая физическая нагрузка (27,7%) и тяжелая атлетика (7,8%). Остальные виды спорта в большинстве случаев игнорировались.



Итак, определяем конкретные признаки: для людей, одержимых спортом, страх пропустить тренировку так велик, что ради сохранения привычного распорядка они готовы придумать любую причину, чтобы отказаться от других видов деятельности или развлечений, вплоть до того, что могут не явиться на празднование собственного дня рождения. Классический признак зависимости — синдром отмены при невозможности тренироваться в течение более чем 36 ч. Появляется беспокойство, напряжение, дискомфорт, чувство вины, бессонница, апатия, медлительность, головные боли и даже потеря аппетита.

# Негативные последствия и риски аддикции

Чрезмерные тренировки ускоряют старение, снижают защитные функции организма. Возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом (артриты, артрозы, стирание позвоночных дисков, изнашивание суставов). И также происходят психологические изменения: повышенная раздражительность, резкие перепады настроения, возможны кратковременные приступы агрессии.

В связи с тем, что из-за перетренированности пропадает аппетит, могут развиваться такие пищеварительные проблемы, как анорексия и булимия.

Аддикция при чрезмерных нагрузках чревата сменой гормонального фона, у девушек возможны сбои менструального цикла, что может привести к бесплодию.



# Артроз – одно из последствий аддикции



# Лечение и профилактика

Для того чтобы фитнес аддикция пропала, необходимо:

- исключить все тренировки из планов на ближайшие две недели;
- соблюдать режим питания, еда должна содержать необходимое количество калорий;
- после двухнедельного отдыха, нужно ежедневно ходить пешком, начать можно с 25 мин, это повысит тонус сосудов и улучшит приток кислорода к мозгу и легким;
- через время ходьбу смените на легкие пробежки, длительностью 30 мин, важно произвести переход плавно, следуя схеме: ходьба – спортивная ходьба – легкий бег – полноценная пробежка;
- вернуться в спортивный зал после четырехнедельной терапии, но занятия не должны превышать 40 мин, частота – 3 раза в неделю;
- постепенно повысьте длительность тренировок до 60 мин, частота остается неизменной;
- не забывайте про отдых: проводите время с друзьями или найдите себе хобби, которое отвлечет от мыслей о спорте.

Специалисты утверждают, что танцы являются прекрасной альтернативой занятиям на тренажерах. Во время танца активизируются все группы мышц, и это не приносит вам вреда.

Важно помнить, что работать надо не только над прекрасной фигурой, но и над внутренним миром. Какой бы прекрасной фигурой вы ни обладали, вы не сможете достичь внутреннего баланса без развития себя как личности. Во всем должна присутствовать гармония и мера, только так вы достигните гармонии с собой.