

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Научно-теоретический журнал  
УЧЕННЫЕ ЗАПИСКИ УНИВЕРСИТЕТА  
имени П.Ф. Лесгафта  
№ 11 (225) – 2023 г.**

Санкт-Петербург  
2023

Черняев А.А., Фонарева Е.А., Чикалкина А.С. Методика специальной подготовки теннисистов высокой квалификации.....	468
Чувпян Чжан, Ушакова Н.А. Пути и способы повышения качества проведения занятий по физической культуре в китайских университетах .....	474
Шарагин В.И., Климова Л.Ю., Иванов Д.А., Еремина О.Н. Подвижные игры с направленным развитием координационных способностей у детей дошкольного возраста .....	478
Шаргина М.Г., Ларионов А.П., Батыршина Н.А. Профилактика травматизма голеностопного сустава волейболисток .....	482
Штода М.Л., Есаулов М.Н., Огнева Е.Б., Маршалова Е.А., Пармузина Ю.В. Организация занятий хатха-йогой с работниками медицинского учреждения .....	485
Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Кадомцева Е.М., Орлова Д.К. Анализ применения северной ходьбы и лыжной подготовки у студентов на практических занятиях физической культурой ..	488
Яковенко Д.В., Ефимова Е.В., Михайлова С.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов программирования в компьютерных системах.....	492
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....496</b>	
Бездверная Л.И., Маслова И.Н. Психологическое сопровождение тренера как профилактика эмоционального выгорания спортсмена.....	496
Будаков А.Н., Зверев А.В., Родионов К.В. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций ФСИН России в группах спортивного совершенствования по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия .....	501
Дейнека Н.В. Анализ ценностных ориентаций у пациентов с онкологическими заболеваниями кишечника .....	505
Карлышев В.М., Романцова В.О. Эмоциональная сфера спортсмена как условие, критерий и регулятор его благополучия.....	509
Курбатова Е.Г. Психологические факторы приверженности мерам профилактики COVID-19. 513	
Мавлиев Ф.А., Коровина Д.К., Ахатов А.М., Рылова Н.В., Галиев И.М. Специфика спортивной деятельности и особенности пищевого поведения у спортсменов .....	518
Малышев А.В., Романова А.В., Белякова Н.В., Шарагин В.И. Психологическая безопасность студенческой группы как залог успешности в профессиональной деятельности .....	522
Науменко М.В., Жолудева С.В. Особенности проявления агрессии студентами творческих и технических специальностей .....	528
Помогаева Н.С., Шатровой О.В., Мох А.В. Взаимосвязи социально-психологических характеристик среднего медицинского персонала в контексте оказания медицинской помощи .....	534
Прокопенко Л.А., Луценко В.А. Исследование уровня сформированности культуры межличностного общения студентов вуза .....	538
Рендикова А.В. Особенности взаимосвязи социально неодобряемых характеристик первокурсников и уровня их адаптированности в спортивном вузе .....	542
Розенфельд А.С. Значимость спортивного опыта в формировании у студентов личностного качества «Организованность» .....	545
Рыжкова М.И., Рычкова Л.С., Горелова Г.Г., Зацепина О.А. Когнитивные процессы как основа успешного обучения студентов цифрового поколения .....	550
Смоленцева В.Н. Совершенствование психической готовности тяжелоатлетов к действиям перед подходами .....	556
Ушакова В.Р. Перфекционистические проявления у лиц, склонных к трудоголизму.....	560

REFERENCES

1. Buzina, T.S. and Buzin, V.N. (2018) "Social and psychological aspects of the treatment process", *The Russian Journal of Preventive Medicine*, No. 4, pp. 20–24.
2. Kutumova, O.Yu., Babenko, A.I., Pukhova, E.P. and Babenko, E.A. (2020) "Public awareness about the prevention of coronavirus infection", *Modern problems of health care and medical statistics*, No. 3, pp. 100–115.
3. "I don't believe it!" – sociological portrait of a Covid dissident" (2020), available at: <https://covid19.fom.ru/post/ne-veryu-sociologicheskij-portret-kovid-dissidenta> (accessed: 22 October 2023).
4. Amsalu, B., Guta, A., Seyoum, Z., Kassie, N. et al. (2021), "Practice of COVID-19 Prevention Measures and Associated Factors Among Residents of Dire Dawa City, Eastern Ethiopia: Community-Based Study", *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, No. 14, pp. 219–228.
5. Zhong, B.-L., Luo, W., Li H.-M., et al. (2020), "Knowledge, attitudes, and practices towards COVID-19 among Chinese residents during the rapid rise period of the COVID-19 outbreak: a quick online cross-sectional survey", *International Journal of Biological Sciences*, Vol. 16, No. 10, pp. 1745–1752.
6. World Health Organization. Coronavirus (COVID-19) Dashboard (2023), available at: <https://covid19.who.int> (accessed: 4 November 2023).

**Контактная информация:** e.g.kurbatova@samsmu.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 159.9.072:796.01

**СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ  
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ**

**Фанис Азгатович Мавлиев**, кандидат биологических наук, старший научный сотрудник, **Дарья Константиновна Коровина**, студент, **Азат Мунирович Ахатов**, кандидат педагогических наук, профессор, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань; **Наталья Викторовна Рылова**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий лабораторией, Центр спортивной медицины и реабилитации им. А.И. Бурназяна, Москва; **Ильнар Марселевич Галиев**, кандидат технических наук, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань

**Аннотация**

Специфика спортивной деятельности характеризуется соблюдением определенного режима питания, которое может сказываться на пищевом поведении спортсменов. Исследований, отражающих связь нарушения пищевого поведения с видом спорта и спортивным статусом недостаточно. В представленной работе изучались особенности пищевого поведения спортсменов разных видов спорта по трем шкалам, а также показателей тревожности, посредством анкетирования. Результаты позволили сделать вывод об отсутствии отличий между пищевым поведением действующих спортсменов разных видов спорта, но наличием отличий между группами видов спорта у бывших спортсменов. Наблюдалась положительная корреляция между пищевым поведением и тревожностью в группе бывших спортсменов.

**Ключевые слова:** пищевое поведение, спортсмены, неспортсмены, тревожность, голландский опросник пищевого поведения (DEBQ).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p518-522

**SPECIFICITY OF SPORTS ACTIVITY AND PECULIARITIES OF EATING  
BEHAVIOR IN ATHLETES**

**Fanis Azgatovich Mavliev**, candidate of biological sciences, senior researcher, **Daria Konstantinovna Korovina**, student, **Azat Munirovich Akhatov**, candidate of pedagogical sciences,

*professor, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan; Natalia Viktorovna Rylova, doctor of medical sciences, professor, head of the laboratory, A.I. Burnazyan Center for Sports Medicine and Rehabilitation, Moscow; Inar Marsevich Galiev, candidate of technical sciences, docent, Kazan National Research Technological University*

#### **Abstract**

The particulars of athletic activity are marked by adherence to a specific dietary regimen, which may impact athletes' eating habits. There is a dearth of research exploring the connection between eating disorders and participation in sports. This study examines variations in the eating behaviours of athletes in different sports across three different dimensions, as well as anxiety indicators, using a questionnaire. The study findings suggest no significant variations in eating habits among active athletes of varying sports. Nevertheless, substantial differences have been identified between sports groups of former athletes. Furthermore, the investigation revealed a positive correlation between anxiety levels and eating behaviour only amongst the former athletes' group.

**Keywords:** eating behavior, athletes, non-athletes, anxiety, dutch eating behavior questionnaire (DEBQ)

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Занятия спортом сопровождаются высоким уровнем энерготрат и необходимостью повышения калорийности питания с одновременным контролем веса тела. При этом важен качественный состав рациона питания, с оптимальным уровнем макро- и микронутриентов [4]. Все это требует контроля режима питания, особенно в видах спорта, где вес играет важную роль. Нерациональный контроль питания приводит к несбалансированному рациону питания, неадекватному снижению калорийности пищи, а также ограничению потребления воды и других жидкостей. Иногда такая практика является причиной различных соматических заболеваний, снижения адаптационных возможностей организма и, в долгосрочной перспективе, неизбежно приводит к переяданию и нарушению пищевого поведения (ПП), особенно у элитных спортсменов [5].

Выделяют три типа нарушений ПП. Первый тип – ограничительное пищевое поведение (далее ОПП), характеризуется соблюдением строгих диет, частой их сменой и ужесточением с целью снижения массы тела. Как правило, при ОПП строгие диеты сменяются срывами и переяданиями. Второй тип – эмоциональное (эмоциональное) пищевое поведение (далее ЭМП) является специфическим ответом на эмоциональный дискомфорт, при этом делится на компульсивное переядание и ночное переядание с нарушением биоритмики голода. Люди с эмоциональным типом пищевого поведения реагируют на стресс неконтролируемым приступом голода и имеют нарушения в системе насыщения. Третий тип пищевого поведения – экстернальное (далее ЭкПП), которое проявляется в повышенной реакции на внешние стимулы, а не на физиологическое ощущение сытости. Иными словами, человек с ЭкПП будет испытывать чувство голода, увидев перед собой еду, или ее изображение, он не сможет прекратить прием пищи, пока еда не закончится.

Стоит отметить, что распространенным фактором формирования нарушений ПП является половая принадлежность. По данным исследователей, женский пол является наиболее подверженным к нарушениям пищевого поведения [1]. Это обусловлено высокими стандартами к женскому телу. В призме спортивной деятельности эти влияния, вероятно, усиливаются.

Разнообразие факторов, вынуждающих спортсменок контролировать вес, позволяет предположить, что у представительниц различных видов спорта могут формироваться разные типы ПП. Данный вопрос недостаточно изучен, в связи с чем, целью этой работы является исследование распространенности типов расстройств ПП среди спортсменок разных видов спорта.

#### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Были исследованы студентки 1–4 курсов ФБГОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ» (19,2±1,4 лет) в количестве 66 человек. Среди них были действующие спортсменки (ДС,

$n=21$ , стаж занятий  $11,5\pm 3$  лет), бывшие спортсменки (БС,  $n=33$ , стаж занятий  $9,6\pm 3,2$  лет) и неспортсменки (НС,  $n=12$ ). Группа действующих и бывших спортсменов была условно поделена нами на 4 категории видов спорта: единоборства ( $n=9$ ), эстетические виды спорта ( $n=19$ ), игровые виды спорта ( $n=16$ ), циклические виды спорта ( $n=10$ ). Исследование проводилось методом анкетного опроса, составленного в виде гугл-формы (<https://forms.gle/31zJYPzG6kxZdtPA9>), включающий в себя 3 раздела.

В первый раздел были включены вопросы о виде спорта, спортивной квалификации, спортивном стаже, возрасте, поле и о том, является ли респондент действующим или бывшим спортсменом.

Второй раздел – Голландский опросник пищевого поведения (The Dutch Eating Behavior Questionnaire, DEBQ), содержащий три шкалы, отражающие ограничительное, эмоциональное и экстернальное ПП. Результаты данного опросника были интерпретированы в соответствии с нормами, полученными и валидизированными в ходе исследования русскоязычной выборки юношеского возраста [2]. В ней представлены нормы для девушек (ОПП –  $2,50\pm 0,9$ ; ЭПП –  $2,17\pm 0,9$ ; ЭкПП –  $3,02\pm 0,6$ ). Баллы, больше среднего значения, мы рассматривали как нарушение того или иного типа пищевого поведения.

В третий раздел анкетного опроса была включена Шкала личностной тревожности Спилбергера-Ханина (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), в котором набранные баллы отражают степень личностной тревожности респондентов. В ней  $>30$  набранных баллов соответствуют низкой личностной тревожности,  $31-44$  балла – умеренной тревожности,  $<45$  – высокой тревожности.

Результаты, полученные по 3 разделам анкетного опроса, были обработаны методами статистического анализа, с применением критерия хи-квадрат Пирсона и многофакторного анализа, произведенного с помощью программы SPSS, использованная статистическая значимость –  $\sigma=0,05$ .

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В группе ДС различия в особенностях ПП между представительницами различных видов спорта не обнаружено. По всей видимости, вид спорта не является фактором, определяющим ПП у девушек, пока они вовлечены в спортивную деятельность. В то же время, в группе БС обнаружено отличие на уровне тенденции ( $p=0,051$ ) в показателе ОПП у представителей игровых и циклических видов спорта (у первых  $1,09\pm 1,02$ , у вторых  $2,8\pm 0,7$ ). Также, оценка ОПП отличалась в группе бывших и действующих спортсменок, рассмотренных без дифференциации по видам спорта (у первых ОПП  $2,4\pm 0,95$ , а у вторых  $3,3\pm 1$ ,  $p<0,005$ ). Можно предположить, что ограничения, связанные с видом спорта, могут нарушать ОПП лишь в период спортивной деятельности, но после ее завершения все приходит в норму.

Интересно то, что только в общей подгруппе БС без учёта вида спорта (рисунок 1) обнаруживаются положительные слабо-средние корреляции уровня тревожности и показателей ЭмПП ( $r=0,4$ ,  $p<0,01$ ) и ЭкПП ( $r=0,5$ ,  $p<0,01$ ). При этом у БС эстетических видов спорта показатели ЭкПП имели более выраженную среднюю корреляцию с уровнем тревожности ( $r=0,6$ ,  $p<0,05$ ) и, по всей видимости, это связано с тем, что особенности ПП могут быть следствием состояния тревожности на фоне отсутствия спортивной деятельности. Возможно, особенности экстернального поведения обусловлены наличием в прошлом выраженного «табу» на определенные продукты питания у данных спортсменок. После прекращения спортивной деятельности снятые ограничения могут делать их уязвимыми к различного рода внешним стимулам (реклама, места общественного питания и др.) в области питания [3]. Кроме вышеперечисленного, у данных спортсменок отмечаются межпараметрические корреляции (ОПП с ЭмПП  $r=0,6$ ; ЭкПП с ЭмПП  $r=0,8$ ,  $p<0,05$ ) между показателями ПП, а также показателями ЭкПП с тревожностью ( $r=0,6$ ,  $p<0,05$ ), что позволяет выдвинуть гипотезу о наличии большого влияния пищевых ограничений на ПП именно в



эстетических видах спорта.

Все это может быть усилено тем, что спортивный стаж у представителей, занимающихся эстетическими видами спорта, больше, чем у представительниц других видов спорта –  $12 \pm 2,6$  лет. Это время не только спортивной деятельности, но и время необходимых пищевых ограничений. Следовательно, чем больше длится ограничение, тем вероятнее всего будет проявляться отклонение в ПП. Сходные особенности, подтверждающие это предположение, отмечаются и у действующих спортсменов в эстетических видах спорта, где есть высокая корреляция стажа занятий с показателями ОПП ( $r=0,8$ ,  $p<0,05$ ).

Дисперсионный анализ подгрупп ДС, БС и НС (без учета вида спорта) выявил, что наиболее выраженные межгрупповые отличия определяются лишь по показателю ОПП ( $1 \pm 0,3$ ,  $p<0,05$ ). При этом отличия отмечаются лишь при сравнении спортсменов и бывших спортсменов, а неспортсменки занимают промежуточное положение (рисунок 2). При этом у действующих спортсменов в половине случаев отмечаются нарушения по показателю ОПП, у бывших спортсменов этот процент нарушений существенно ниже, неспортсменки находятся в условно средней позиции (рисунок 2.,  $p<0,01$ ). Можно предположить, что соблюдение ограничений в питании при занятиях спортом может вызывать два разнонаправленных состояния, что и выражается в больших отличиях показателя ОПП у бывших и действующих спортсменов, тогда как девушки, не занимающиеся спортом, находятся в промежуточном положении.

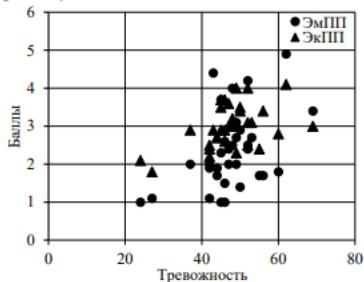


Рисунок 1 – Корреляция показателей тревожности с показателями эмоционального и экстерналичного пищевого поведения у бывших спортсменов



Рисунок 2 – Распределение ограничительного пищевого поведения среди групп действующих спортсменок, бывших спортсменок и неспортсменок

## ВЫВОДЫ

У действующих спортсменок различий в особенностях пищевого поведения не обнаружено. Это указывает на то, что вид спорта не играет значимую роль в формировании пищевого поведения у девушек до тех пор, пока они активно занимаются спортом. Однако, у бывших спортсменок были выявлены значимые отличия в показателях ограничительного и экстерналичного пищевого поведения между видами спорта. Особенно выделяются представительницы эстетических видов спорта, что возможно обусловлено наибольшим стажем занятий по сравнению с другими видами спорта. Все бывшие спортсменки демонстрируют положительную корреляцию показателей пищевого поведения с уровнем тревожности, что может указывать на связь особенностей пищевого поведения с состоянием тревожности после завершения спортивной карьеры.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Сирковская Т.В. Гендерные аспекты изучения нарушений пищевого поведения / Т.В. Сирковская // Молодой ученый. – 2020. – № 21(311). – С. 454–458.

2. Чанова А.В. Структурная валидность методики «Голландский опросник пищевого поведения» для российской выборки юношеского возраста / А.В. Чанова // Современная реальность в социально-психологическом контексте 2020 (Новосибирск, 4–5 марта 2020 г.): сборник научных трудов. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 197–204.

3. “Safe Foods” or “Fear Foods”: the implications of food avoidance in college students from low- and middle-income countries / C. James, A. Harrison, A. Seixas, M. G. Powell, S. Pengpid, S. Pengpid, K. Peltzer, K. Peltzer // Eating and Weight Disorders. – 2017. – № 3. – P. 407–419.

4. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations / C.M. Kerkick, C.D. Wilborn, M.D. Roberts, A. Smith-Ryan, S.M. Kleiner, R. Jager, R. Collins, M. Cooke, J.N. Davis, E. Galvan, M. Greenwood, L.M. Lowery, R. Wildman, J. Antonio, R.B. Kreider // Journal of the international society of sports nutrition. – 2018. – Vol. 15, No. 1. – DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y.

5. Sundgot-Borgen J. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population / J. Sundgot-Borgen, M.K. Torstveit // Clinical journal of sport medicine. – 2004. – Vol. 14, No. 1. – P. 25–32.

#### REFERENCES

1. Sirkovskaya, T.V. (2020), “Gender aspects of the study of eating disorders”, *Young Scientist*, Vol. 21, pp. 454–458.

2. Chanova, A.V. (2020), “Construct validity of the methodology “Dutch Eating Behavior Questionnaire” for the Russian sample of adolescence”, *Modern reality in the socio-psychological context 2020, Novosibirsk, March 4-5, 2020*, collection of scientific papers, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, pp. 197–204.

3. James, C., Harrison, A., Seixas, A., Powell, M.G., Pengpid, S., Pengpid, S., Peltzer, K. and Peltzer, K. (2017), ““Safe Foods” or “Fear Foods”: the implications of food avoidance in college students from low- and middle-income countries”, *Eating and Weight Disorders*, No. 3, pp. 407–419.

4. Kerkick, C.M., Wilborn, C.D., Roberts, M.D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S.M., Jager, R., Collins, R., Cooke, M., Davis, J.N., Galvan, E., Greenwood, M., Lowery, L.M., Wildman, R., Antonio J. and Kreider R.B. (2018), “ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations”, *Journal of the international society of sports nutrition*, Vol. 15, No. 1, DOI: 10.1186/s12970-018-0242-y.

5. Sundgot-Borgen, J. and Torstveit, M.K. (2004), “Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population”, *Clinical journal of sport medicine*, Vol. 14, No. 1, pp. 25–32.

**Контактная информация:** fanis16rus@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2023

УДК 159.9:378

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРУППЫ КАК ЗАЛОГ УСПЕШНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Андрей Валентинович Малышев**, кандидат технических наук, доцент, *Сочинский государственный университет, Сочи*; **Анжела Валерьевна Романова**, кандидат психологических наук, доцент, *Российский государственный социальный университет, Москва*; **Наталья Владимировна Белякова**, кандидат психологических наук, доцент, *Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Разумовского, Москва*; **Виктор Иванович Шарагин**, кандидат военных наук, доцент, *Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва*

#### Аннотация

Психологическая безопасность студенческой группы влияет на воспитание студентов и их будущую деятельность в выбранной профессии.

Цель исследования – анализ влияния субъективного восприятия обучающимися отдельных элементов психологической безопасности образовательной среды факультета, разработка рекомендаций его профессорско-преподавательскому составу.

Методы исследования. Анализ отметок обучения, который позволил выявить уровни владения компетенциями (понимания, знания и опыта) и опрос, в котором использовался