

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

## Расстройства пищевого поведения у спортсменов

Научный руководитель – Чекалина Ангелина Игоревна

*Шлычкова Мария Александровна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра методологии психологии, Москва, Россия

*E-mail: shlychkova.m.a@gmail.com*

Расстройства пищевого поведения и спорт высших достижений близко соотносятся друг с другом, особенно если рассматривать такой спорт, где человек должен показать не только количественные достижения, например, время, за которое он пробежал, но и то, как он выглядит, какой художественный образ создал спортсмен за свое выступление. Повышенное внимание к внешности спортсмена, а также врожденный или приобретенный перфекционизм могут оказать решающее влияние на формировании у спортсмена расстройств пищевого поведения. Почему стоит говорить о расстройствах пищевого поведения? Так, по данным The National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders (ANAD) смерть от расстройства пищевого поведения происходит каждые 62 минуты. Таким образом, расстройства пищевого поведения занимают первое место по смертности среди других психических расстройств. [4].

В данной работе мы рассмотрим такие понятия, как пищевое поведение, расстройства пищевого поведения, относительный дефицит энергии в спорте, а также проведем краткий анализ исследования, которое было сделано мной в 2017 году.

Под пищевым поведением понимается ценностное отношение к пище и ее приему, стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса, ориентация на образ собственного тела и деятельность по его формированию. [2].

Расстройства пищевого поведения - класс психогенно обусловленных поведенческих синдромов, связанных с нарушениями в приеме пищи. В числе прочих, к расстройствам приема пищи относят нервную анорексию, нервную булимию, психогенное (компульсивное) переедание, а также ряд других расстройств. Такое нарушение является обратимым и поддается лечению. [1].

«Относительный дефицит энергии в спорте» включает в себя такие симптомы, как нарушение метаболизма, нарушение менструального цикла, а также снижение минеральной плотности костей. [5]. Причиной этого синдрома является дефицит энергии по сравнению с балансом между потреблением энергии в диете и расходами на энергию, необходимыми для здоровья и деятельности повседневной жизни, роста и спортивных мероприятий. [3]. Стоит выделить 3 группы видов спорта, в которых чаще встречается данный синдром:

1 группа: Эстетические виды спорта.

2 группа: Весовые виды спорта.

3 группа: Гравитационные виды спорта.

В связи с этим было проведено психодиагностическое исследование, в котором использовались такие опросники, как Личностный опросник Айзенка (EPI), Опросник образа собственного тела О.А. Скугаревского и С.В. Сивуховой, Опросник питания (EATING QUESTIONNAIRE) и проективный метод «Рисунок человека».

**Цель исследования:** провести психодиагностическое исследование на спортсменах и обнаружить тенденцию (или не обнаружить тенденцию) к расстройствам пищевого поведения и нарушению образа тела.

**Гипотеза:** у большинства спортсменов обнаружена тенденция к расстройству пищевого поведения и нарушения образа тела, по сравнению с контрольной группой.

**Методика обработки:** ответы каждого испытуемого были закодированы. Все результаты были перенесены в сводную таблицу. Далее проводилась обработка в программе SPSS Statistic.

#### **Испытуемые**

Экспериментальная группа: 19 спортсменов женского пола, возрастом от 15 до 22 лет. (9 человек из группы поддержки, возрастом от 18 до 22; 10 спортсменов, занимающихся керлингом, возрастом от 15 до 20 лет).

Контрольная группа: 21 человек. 20 женщин и 1 мужчина, возрастом от 19 до 25 лет.

#### **Выводы**

- 1) Так как по критерию Манна-Уитни значимых различий обнаружено не было, следовательно, гипотеза не подтвердилась.
- 2) Учебная цель задания была выполнена.
- 3) У некоторых спортсменов была обнаружена тенденция к расстройствам пищевого поведения и нарушения образа тела (8 человек из 19).
- 4) У 9 человек из 21 из контрольной группы также обнаружены тенденции к расстройствам пищевого поведения и нарушениям образа тела.
- 5) У контрольной группы более выраженная тенденция к нарушению образа собственного тела, чем у экспериментальной группы. У экспериментальной, наоборот, более выраженная тенденция к расстройству пищевого поведения.

В заключении стоит отметить, что расстройства пищевого поведения и нарушения образа тела в той или иной степени встречаются во всех слоях общества, а не только у спортсменов высших достижений, что, собственно, и показала данная работа.

#### **Источники и литература**

- 1) Международная классификация болезней 10 пересмотра;
- 2) Менделевич В.Д., Руководство по аддиктологии, СПб.: Речь, 2007 год, 768 страниц;
- 3) Margo Mountjoy, Jorunn Sundgot-Borgen, Louise Burke, Susan Carter, Naama Constantini, Constance Lebrun, Nanna Meyer, Roberta Sherman, Kathrin Steffen, Richard Budgett, Arne Ljungqvist, The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), British Journal of Sports Medicine, 2014, 10 страниц. [Электронный ресурс] <http://bjsm.bmj.com/content/48/7/491>;
- 4) Rachel J. Bar, Stephanie E. Cassin & Michelle M. Dionne «Eating disorder prevention initiatives for athletes: A review», European Journal of Sport Science, 2016, 16:3, 325-335, DOI: 10.1080/17461391.2015.1013995, 12 страниц;
- 5) Siobhan M Statuta, Irfan M Asif, Jonathan A Drezner, Relative energy deficiency in sport (RED-S), British Journal of Sports Medicine, 2017, 10 страниц; [Электронный ресурс] <http://bjsm.bmj.com/content/early/2017/07/03/bjsports-2017-097700>; ;