

- преподавателя-поэта / Н.В. Кузьмина-Гаршина, Л.Ф. Лунева. – Шуя : Изд-во «Весть», 2000. – 157 с.
9. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл : Академия, 2005. – 352 с.
10. Мелатонин в физиологии и патологии желудочно-кишечного тракта / В.Н. Анисимов, И.М. Кветной, Н.К. Малиновская, С.И. Рапопорт. – М. : Советский спорт, 2000. – 184 с.
11. Михайлова, О.Н. Развитие геронтологии в России: роль международного сотрудничества / О.Н. Михайлова, В.Н. Анисимов, А.В. Сидоренко. – СПб. : ООО «Фирма КОСТА», 2005. – 240 с.
12. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
13. Хавинсон, В.Х. Пептидные биорегуляторы и старение / В.Х. Хавинсон, В.Н. Анисимов. – СПб. : Наука, 2003. – 232 с.

REFERENCES

1. Anisimov, V.N. (2003), *Molecular and physiological mechanisms of aging*, Nauka, St. Petersburg.
2. Anisimov, V.N. (2008), *Molecular and physiological mechanisms of aging*, Science, St. Petersburg.
3. Anisimov, V.N. (2008), *Spring month Nisan*, publishing house "System", St. Petersburg.
4. Anisimov, V.N. (2014), *Years picky*, Aesculapius, St. Petersburg.
5. *Anisimov Vladimir Nikolaevich*, available at: <http://www.biografija.ru/biography/anisimov-vladimir-nikolaevich.htm>
6. Vinogradova, I.A. and Anisimov, V.N. (2012), *Light regime in the North and age-related pathology*, Petrobras, Petrozavodsk.
7. Karelin, A. (2007), *Great encyclopedia of psychological tests*, Eksmo, Moscow.
8. Kuzmina-Garshina, N.V. and Luneva, L.F. (2000), *Experience acmeological research creativity of the scientist-teacher-poet*, publishing house "News", Shuya.
9. Leontev, A.N. (2005), *Activity. Consciousness. Personality*, Academy, Moscow.
10. Anisimov, V.N., Kvetnoy, I.M., Komarov, F.I., Malinovskaya, N.K. and Rapoport, S.I. (2000), *Melatonin in the physiology and pathology of the gastrointestinal tract*, Soviet sport, Moscow.
11. Mikhailov, O.N., Anisimov, V.N. and Sidorenko, A.V. (2005), *Development of gerontology in Russia: the role of international cooperation*, LLC "Firm COSTA", St. Petersburg.
12. Rubinstein, S.L. (2002), *Fundamentals of General psychology*, Peter, St. Petersburg.
13. Khavinson, V.Kh. and Anisimov, V.N. (2003), *Peptide bioregulators and aging*, Nauka, St. Petersburg.

Контактная информация: 23a12@list.ru

Статья поступила в редакцию 21.04.2015.

УДК 796.011:159.9

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ НЕАДЕКВАТНОГО ОБРАЗА ТЕЛА У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Наталья Леонидовна Ильина, кандидат психологических наук, доцент,

Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ),

*Людмила Александровна Егоренко, кандидат педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматриваются особенности восприятия своего тела и отношения к своему телу у мальчиков и девочек 10-12 лет занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью. Представлены результаты исследования по изучению особенностей восприятия образа тела у мальчиков и девочек в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Ключевые слова: образ тела, восприятие своего тела, дети 10-12 лет, физическая культура и спорт, самооценка образа тела, регуляция веса, родители.

ROLE OF SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY IN PREVENTION OF INADEQUATE BODY IMAGE AMONG CHILDREN

*Natalia Leonidovna Ilna, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
St. Petersburg State University,*

*Lyudmila Alexandrovna Egorenko, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

Annotation

The article discusses the features of the perception of the body and body-related attitudes of boys and girls aged 10-12 years involved and not involved in sports activities. The results of the study on the features of perception of the body image among the boys and girls in relation to physical culture and sports occupations have been presented in the article.

Keywords: body image, perception of body image, children aged 10-12 years, physical culture and sports, self-assessment of body image, weight management, parents.

ВВЕДЕНИЕ

Любое тело имеет свои границы и очертания, в том числе и человеческое тело. При наличии объективных характеристик тела, человеку свойственно своё восприятие собственной телесности и своё отношение к собственному телу. То есть в понятие «образ тела» принято вкладывать скорее вторую часть характеристик – субъективное отношение человека к собственным объективным характеристикам. Тем не менее, существуют разные подходы к изучению образа тела.

Первый из них рассматривает «образ тела» как модель собственного тела, которую строят исходя из телесных ощущений (П. Федерн). Второй предусматривает телесный фактор как определенную умственную картину (то, что мы думаем, представляем, понимаем под своим телом). Наконец, третий подход рассматривает телесность как сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с внешностью и функциями тела (Р. Шонц). Этот подход является самым распространенным в изучении телесного фактора индивидуальности [1].

Причинами избыточного веса современного человека и ребенка в том числе, могут быть разные факторы. В современных исследованиях рассматриваются от одного до нескольких факторов увеличения веса у детей. Чаще всего изучаются такие факторы как: генетический, поведенческий и экологический. Нам больше всего будет интересовать поведенческий фактор, и как его частное проявление, отсутствие достаточной двигательной активности, чтобы покрыть избыточное потребление пищи. Отсутствие физической активности играет важную роль в возникновении лишнего веса у детей. Многие исследователи отмечают, что детям и подросткам в настоящее время не хватает достаточного количества физической активности; следовательно, большое количество потребляемых калорий не используются должным образом, что может привести к излишнему весу, а в дальнейшем и к ожирению, на базе чего, скорее всего, возникнут проблемы и психологического характера тоже [4].

Нездоровый (неадекватный) образ тела напрямую связан с низкой самооценкой, что приводит к негативным настроениям или нарушениям настроения. Молодые люди, которые имеют невысокую самооценку, скорее всего, сосредоточиваются на негативных сообщениях о себе, чаще делают негативные сравнения между характеристиками своего тела и «идеального» тела. Низкая самооценка образа своего тела является фактором риска для применения нездоровых стратегий по снижению веса, расстройства пищевого поведения и психических расстройств, например, депрессии.

Большинство авторов-исследователей утверждают, что повлиять на образ тела проще всего через познание и понимание своего тела, то есть через телесный, в том числе

и двигательный опыт. Хуан Дж. С. и Норман Г. Дж. пишут, что уже простой акт физического упражнения, а даже не сама физическая подготовка, может убедить человека, что он выглядит лучше. Психологическая польза физических упражнений, в том числе та, которая касается удовлетворенности образом тела, ничуть не меньше эффекта физических изменений [2].

Принимая во внимание то, что неадекватный образ тела может формироваться в детском возрасте очень рано, одним из факторов, влияющих на удовлетворенность своим телом, служит поведенческий фактор, в частности уровень двигательной активности, мы решили изучить роль физической активности (спорта) в профилактике формирования неадекватного образа тела у детей 10-12 лет.

МЕТОДИКА

Для изучения особенностей восприятия тела детьми занимающимися спортом, мы использовали методику Z. Mciza [3] «Опросник измерения образа тела и неудовлетворенности телом у девочек 8-12 лет», включающий в себя шкалу самооценки образа тела (рис. 1).

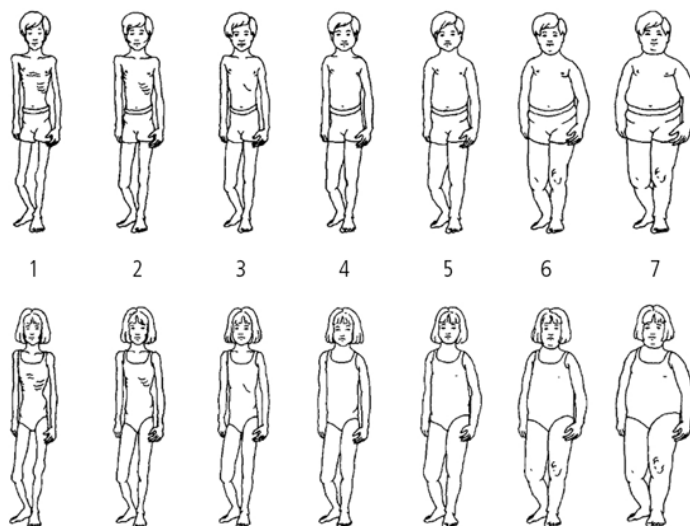


Рис. 1. Шкала самооценки образа тела для мальчиков и девочек 10-12 лет

Опросник при переводе на русский язык приобрел формулировки вопросов подходящих как для мальчиков, так и для девочек. Из четырех автономных частей опросника, нами для исследования были использованы только первая (библиографические данные) и четвертая (самооценка образа тела, принятие размера и удовлетворенность формой тела, восприятие тела ребенка родителями, сверстниками, тренером, способы регулирования веса).

Высчитывался индекс массы тела (ИМТ детский вариант), позволяющий оценить степень соответствия массы тела и роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

В исследовании принимали участие 225 подростков 10-12 лет: 110 спортсменов (55 девочек, 55 мальчиков) и 115 подростков, не занимающихся спортом и ведущих малоподвижный образ жизни (60 девочек, 55 мальчиков). В исследовании принимали участие спортсмены преимущественно водных видов спорта (плавание, синхронное плавание, прыжки в воду).

Все данные полученные в группах подростков занимающихся и не занимающихся спортом, мальчиков и девочек были проверены на достоверность различий в показателях

при помощи статистического критерия согласия Пирсона (χ^2 Пирсона).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Если обобщить полученные результаты, то можно сказать, что занятия спортом защищают подростков от неудовлетворенности своим телом. Это проявляется в конкретных результатах исследования.

Спортсмены, в отличие от не спортсменов в большей степени удовлетворены своим телосложением ($\chi^2=12,618$ для девочек; 18,450 для мальчиков; $p=0,001$), несмотря на то, что показатели индекса массы тела (ИМТ) в двух группах и у девочек, и у мальчиков не показали значимых различий.

В среде спортсменов, и у мальчиков и у девочек, проявляется интересный эффект восприятия своего тела. Даже если объективные показатели (ИМТ) отличаются от нормы в какую-либо сторону (масса тела является избыточной или недостаточной), спортсмены склонны не замечать этих проявлений и считать свое телосложение «нормальным», чаще всего они ассоциируют себя с типом № 3 на рисунке 1. Можно предположить, что спортсмены, в восприятии своего тела ориентируются не на внешние показатели, а на ощущение своего тела, если с помощью тела им удастся осуществлять сложные двигательные задачи, то они оценивают его положительно. Похожую реакцию проявляют и мальчики не спортсмены в отличие от девочек не спортсменок. Не спортсмены девочки, у которых ИМТ превышает норму, склонны считать себя «жирными», мальчики – «нормальными». И так же девочки с ИМТ ниже нормы, считают себя «худыми», а мальчики – «нормальными». Из чего можно сделать вывод, что девочки, не занимающиеся спортом, более чувствительны в восприятии своего тела и более критично оценивают свои внешние данные, нежели мальчики не спортсмены. То есть, мальчики не спортсмены похожи по своему отношению к телу на спортсменов, но, как нам кажется, механизм формирования этого отношения иной. Можно предположить, что этот механизм связан с тем, что они хуже дифференцируют показатели полноты и худобы. При ответах на вопрос, какой тип телосложения можно считать худым и толстым, все подростки ответили, что худым можно назвать тип № 1, а толстым тип № 7, в то время как мальчики не занимающиеся спортом, отличались от остальных групп своими ответами. Мальчики не спортсмены считают что тонким можно уже считается тип № 2, а толстым тип № 6 ($\chi^2= 2,341$ для мальчиков; 23,902 для девочек-спортсменок, 11,425 для девочек не спортсменок; $p=0,001$). Этот результат наводит на мысль о том, что мальчики не спортсмены, достаточно лояльно относятся к своему телосложению, но придирчиво и критически оценивают телосложения других сверстников, что может выливаться в дразнении.

Спортсмены (и девочки, и мальчики) в отличие от не спортсменов ($\chi^2=26,938$; 28,788; $p=0,01$) редко встречаются с ситуацией дразнения и издевательств со стороны сверстников по поводу их телосложения, в то время как не спортсмены отмечали, что это происходит регулярно. При этом обнаруживается интересный факт, который дает возможность говорить о том, что занятия спортом, вне зависимости от телосложения спортсмена, являются социальным фактором защиты ребенка от дразнения. Спортсмены, которые имели избыточный или недостаточный вес, отмечали, что их никогда не дразнили по поводу тела, при этом подростки, не занимающиеся спортом и имеющие ИМТ в пределах нормы, говорили, что их регулярно дразнят по поводу их телосложения. Возможно социальный статус «спортсмена», с имеющимися в детской среде представлениями о внешности и телесных возможностях спортсменов, уже сам по себе ограждает ребенка от нападок в адрес его телосложения.

Подростки, не занимающиеся спортом, чаще, чем спортсмены ощущают на себе дополнительное внимание (давление) по отношению к состоянию своего тела со стороны родителей. Не спортсмены (и девочки, и мальчики) часто слышат от родителей, что они имеют избыточный вес ($\chi^2=15,367$; 7,031; $p>0,001$). Эти данные требуют дополнительно-

го рассмотрения, так как были получены с помощью самоотчета подростков. Стоит выяснить, действительно ли родители спортсменов реже обращают внимание на телосложение своих детей, в отличие от родителей подростков, которые не занимаются спортом. Или спортсмены просто не фиксируют своё внимание на замечаниях родителей в адрес их телосложения, в противовес своим сверстникам не спортсменам, которые уделяют чрезмерное и возможно болезненное внимание замечаниям родителей в адрес их тела.

Стоит отметить, что опыт занятия спортом, позволяет подросткам использовать более здоровые стратегии регулирования собственного веса. Подростки спортсмены, отвечая на вопрос, как они регулируют свой вес, если им недовольны, в большинстве случаев отвечали, что на первом месте у них двигательная стратегия: увеличивают длительность или интенсивность физической нагрузки, на втором месте ограничительная стратегия: снижение объема потребления пищи. Не спортсмены, уже в таком юном возрасте, прибегают к нездоровым стратегиям снижения веса: голоданию (один день и больше) и употреблению растительных и лекарственных средств (мочегонных, слабительных и пр.) ($\chi^2=10,266$ – девочки; $5,440$ – мальчики; $p=0,01$; $p>0,01$). При этом девочки не спортсменки, в этом случае, усреднее мальчиков не спортсменов ($\chi^2=7,256$ $p>0,001$).

ВЫВОДЫ

Оценивая и анализируя различия в ответах на вопросы спортсменов и не спортсменов, можно сделать однозначный вывод о том, что спорт помогает подросткам (и девочкам, и мальчикам), даже при наличии отклонений от идеальных показателей телосложения, адекватнее относиться к своему телу. Статус «спортсмена» защищает подростка от издевательств и дразнения по поводу их тела в среде сверстников. Родители спортсменов уделяют меньше внимания недостаткам телосложения своих детей, тем самым обеспечивая своим детям уверенность и защищенность в этой сфере. Спортсмены, при необходимости снижения веса, выбирают здоровые стратегии. Следовательно, спорт является замечательным средством профилактики формирования неадекватного образа тела у подростков.

Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект №13-06-00131а.

ЛИТЕРАТУРА

1. Татаурова, С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела / С. С. Татаурова // Психологический вестник Уральского государственного университета. – 2009. – Вып. 8. – С. 142-154.
2. Body Image and Self-Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors / Huang J.S., Norman G.J. [et.al.] // *J Adolesc Health*. – 2007. – No. 40 (3). – P. 245–251.
3. Development and validation of instruments measuring body weight dissatisfaction in South African mothers their daughters / Z. Mciza, J. Goedecke, N.P. Steyn, K.E. Charlton, N. Puoane, S. Meitzer, N. Levitt, E.V. Lambert // *Public Health Nutrition*. – 2005. – No. 8 (5). – P. 509-519.
4. Stamatakis, E. Childhood obesity and overweight prevalence trends in England: Evidence for growing socioeconomic disparities / E. Stamatakis, J. Wardle, T.J. Cole // *Int J Obes (Lond)*. – 2010. – Issue 34. – P. 41-47.

REFERENCES

1. Tataurova, S.S. (2009), “Actual problems of research of an image of a body”, *Psychological bulletin of the Ural state university*, Issue 8, pp. 142-154.
2. Huang J. S., Norman G. J. and et.al. (2007), “Body Image and Self-Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors”, *J Adolesc Health*, No. 40(3), pp. 245–251.
3. Mciza, Z., Goedecke, J., Steyn, N.P., Charlton, K.E., Puoane, N., Meitzer, S., Levitt, N. and Lambert, E.V. (2005), “Development and validation of instruments measuring body weight dissatisfaction in South African mothers their daughters”, *Public Health Nutrition*, No. 8 (5), pp. 509-519.

4. Stamatakis, E, Wardle, J. and Cole, T.J. (2010), “Childhood obesity and overweight prevalence trends in England: Evidence for growing socioeconomic disparities”, *Int J Obes (Lond)*, Issue 34, pp. 41-47.

Контактная информация: n_il@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.04.2015.

УДК 796.88:159.9

КОНФЛИКТНОСТЬ ОТНОШЕНИЯ К ДОПИНГУ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ)

Сергей Иванович Петров, кандидат психологических наук, доцент,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье анализируются данные анкетного опроса высококвалифицированных спортсменов, посвященного определению отношения к использованию допинговых препаратов, в ходе спортивной подготовки. На основе полученных данных выявлены противоречия в системе ценностей высококвалифицированных спортсменов занимающихся тяжёлой атлетикой в отношении использования допинга в спорте.

Ключевые слова: допинг, конфликтное отношение к допингу, когнитивный диссонанс, противоречие в системе ценностей.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.04.122.p255-257

CONTRADICTION OF ATTITUDE TO THE DOPING OF TOP LEVEL SPORTSMEN (IN WEIGHTLIFTING)

Sergei Ivanovich Petrov, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article analyzes the questionnaire data of top level sportsmen devoted to their attitude to doping drug use. According to the received data there were discovered contradictions in values system of top level weightlifting sportsmen in relation to the doping drug use in the sport.

Keywords: doping, doping conflict attitude, cognitive dissonance, values system contradictions.

В современном спорте высших достижений проблема употребления допинговых препаратов неуклонно занимает лидирующие позиции. При этом интересным фактом, на который будет обращено внимание в данной статье, является весьма противоречивое отношение к данному явлению у самих спортсменов.

С целью определения отношения высококвалифицированных спортсменов занимающихся тяжёлой атлетикой к допингу было проведено анонимное анкетирование. В исследовании приняло участие 10 спортсменов высокой квалификации (2 кандидата в мастера спорта, 5 мастера спорта и 3 мастера спорта международного класса), из них 5 лиц женского пола и 5 мужского. Средний возраст участников опроса составил 20 лет, средний стаж занятий избранным видом спорта составил 7 лет.

Ряд вопросов анкеты носили открытый характер, и респондентам предлагалось написать свой ответ на предложенный вопрос.

Так на вопрос «Что такое допинг, в Вашем понимании?» были получены ответы, которые условно можно разделить на три группы. Первая группа, это ответы с достаточно четким представлением и пониманием что такое допинг – 20% испытуемых. Вторая группа, это ответы скорее описывающие непосредственное отношение к допингу (например: допинг это хорошо) в данную группу попало большинство ответов спортсме-