

4. Влияние физических упражнений на организм человека  
[Электронный ресурс]

[https://vuzlit.ru/393119/vliyanie\\_fizicheskikh\\_uprazhneniy\\_razvitie\\_organizma](https://vuzlit.ru/393119/vliyanie_fizicheskikh_uprazhneniy_razvitie_organizma)

© Лившиц В.В., Браславец О.Н., Блинков В.В., 2021

УДК 37.013

**Лопатко Екатерина Евгеньевна,**

студент педиатрического факультета,

**Бызов Евгений Аркадьевич,**

доцент кафедры физической культуры,

**Ревенько Алия Исхаковна,**

старший преподаватель кафедры физической культуры,

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Екатеринбург, Россия

## **НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ, ИХ ТИПЫ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

*Аннотация. Статья посвящена исследованию нарушений пищевого поведения студентов. Обосновывается и доказывается идея о необходимости минимизации нарушений пищевого поведения.*

*Ключевые слова: нарушения пищевого поведения; компульсивное переедание; минимизация перееданий; аппетит.*

**Lopatko Ekaterina Evgenevna,**

student pediatric faculty,

**Byzov Evgeny Arkadievich,**

Associate Professor of the Department of Physical Culture,

**Revenko Aliya Iskhakovna,**  
senior lecturer of the Department of Physical Culture,  
FSBEI HE "Ural state medical university",  
Yekaterinburg, Russia

## **EATING DISORDERS OF STUDENTS, THEIR TYPES AND CAUSES**

*Annotation. The article is devoted to the study of eating disorders of students. The idea of the need to minimize eating disorders is substantiated and proved.*

*Keywords: eating disorders; compulsive overeating; minimization of overeating; appetite.*

Нарушения пищевого поведения в настоящее время, представляют собой важнейшую междисциплинарную проблему, особенно в студенческой среде, и фиксируют на себе внимание специалистов различных предметных областей. Пищевое поведение включает в себя установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды, которые индивидуальны для каждого человека [1]. Пищевое поведение является неотъемлемой частью человеческой жизни. При нарушении пищевого поведения меняется ценностное отношение человека к пище и к её приёму [4].

По информации социологов, только 2% случаев с избыточным весом обусловлены гормональным сбоем и эндокринными заболеваниями; остальные 98% — это случаи алиментарного ожирения, то есть вызванные перееданием и малой физической активностью [3].

Пищевое поведение оценивается как гармоничное (адекватное) или девиантное (отклоняющееся) в зависимости от множества параметров, в частности от отношения человека к процессу приема пищи, от количественных и качественных показателей питания [1].

Переедание – это потребление за раз большего количества пищи, чем нужно организму, неадекватного реальному потребностному состоянию; это ситуация, при которой человек не услышал свои потребности и продолжил употребление пищи, хотя уже получил нужное количество энергии и определенный состав нутриентов, а в желудок попал должный объём пищи.

По типу нарушения переедания бывают:

Компульсивные – переедания, которые характеризуется потреблением большого количества пищи, неадекватного реальному потребностному состоянию. Вследствие такого переедания человек переживает чувство бессилия, вины, отвращение к себе, самокритику за отсутствие способности к самоконтролю, тревогу и депрессию [2]. Этот тип перееданий опасен как для физического, так и для психологического здоровья человека.

Импульсивные переедания. Для людей с импульсивными перееданиями характерна сложность контроля своего пищевого поведения, хотя каждый день ставится план «питаться правильно».

Тревожные переедания. Люди этого типа «заедают» свою тревожность, напряжение, нервозность и страхи. Они сильно перегружены напряжением и беспокойством, ожидают худшего, легко пугаются и замирают в эмоционально накаленной ситуации [5]. Такой тип наиболее свойственен студентам с повышенной эмоциональной тревожностью и низким порогом волевых качеств.

По причинам возникновения переедания бывают:

1. Вызванные ограничениями. Длительное ограничение в пище заставляет тело бороться за жизнь, так как срабатывают физиологические и психологические защитные механизмы. Организм не пропускает ничего съедобного. Это ведёт к срывам и перееданиям.

2. Вызванные эмоциями. Переедания могут быть вызваны грустью, стрессом или воспоминаниями. Еда в данном случае воспринимается как утешение.

3. Вызванные внешними факторами. Пищевое поведение может регулироваться внешними стимулами (например, трудно устоять попробовать что-то вкусное, если оно под рукой).

4. Плавные переедания. Человек поглощает огромные количества пищи на протяжении всего дня, не распланировав время приёма пищи [7]. Переедание происходит часто в фоновом режиме и может даже не осознаваться.

5. Приступообразные переедания – расстройство приёма пищи, представляющее собой чрезмерное употребление еды, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс [6].

Студентам наиболее свойственны переедания, вызванные эмоциями и внешними факторами, а также приступообразные переедания.

К основным причинам переедания студентов можно отнести следующие:

1. Социальное давление и семья. Основные традиции, нормы и правила, регулирующие пищевое поведение человека, формируются в раннем возрасте во взаимодействии ребенка со взрослыми, в условиях семьи. Различные семейные установки (обязательное появление пустой тарелки, восприятие отказа от еды как неуважение) портят пищевое поведение. Необходимо поговорить с родственниками, объяснить свою позицию.

2. Очень часто студенты едят за компанию, без чувства голода, потому что ест кто-то рядом, чтобы поддержать компанию и не выделяться. Из этого вытекает переедание.

3. Перфекционизм. Стремление к идеальной фигуре, особенно девушек приводят к различным пищевым установкам, которые доводят до нарушений пищевого поведения, но на бессознательном уровне стремятся нарушить запрет, неоднократно переедая.

4. Стремление к чистому питанию. Для большинства людей похудение ассоциируется с «правильными», здоровыми продуктами, но не стоит забывать и об итоговой калорийности, содержании белков, жиров и

углеводов в рационе. Разделение продуктов на полезные и вредные может привести к запретам, а те, в свою очередь, к срывам и перееданиям.

5. Самостоятельные ограничения. Различные ограничения, диеты для определённых целей провоцируют расстройства пищевого поведения, то есть способствуют возникновению желания нарушать запреты, вследствие этого – отсутствие самоконтроля над количеством съеденного, после чего возникает чувство вины.

6. Быстрый приём пищи. Сигнал о насыщении от органов пищеварения поступает в мозг не сразу, а только через 10-20 минут после начала еды. Если кушать быстро, то пища попадает в желудок, растягивает его, до того, как мозг даст команду насыщения. Так, человек съедает больше, чем нужно, не дожидаясь чувства насыщения, а после переедания чувствует тяжесть в животе.

7. Кусочничество. Когда люди часто перекусывают в течение дня, просто так, между делом, они сами не замечают, как переедают.

8. Жажда. Часто голод путают с жаждой. Иногда нам кажется, что мы хотим есть, а на самом деле нам хочется пить.

9. Еда на автомате или когда человек отвлекается на что-то. Когда студент потребляет пищу за телефонным разговором или во время приёма пищи находится в мыслях, отвлекается на разговоры, просмотр видео и т.п., осознанность снижается до минимума. А основой питания является осознанность. Благодаря осознанности мы чувствуем насыщение едой, то есть можем понять, когда сыты. Сигналы голода и насыщения, удовольствие от еды – всё это притупляется, мы не чувствуем, что съели достаточно, из-за чего происходит переедание.

10. Гормоны и настроение. Страдающие от недостатка или переизбытка определённых гормонов, часто испытывают скачки настроения и находят успокоение в поедании сладостей, мучного или любой другой еды, снимая, таким образом, стресс.

Нами было проведено анкетирование, в котором участвовала группа студентов, состоящая из 30 человек. Анализ анкет показал, что: все участники исследования когда-нибудь переждали. При этом 67% опрошенных переждали вследствие социального давления и семейных установок (на праздниках, в компаниях, где «все едят»). 59% опрошенных периодически переждают из-за стресса, негативных эмоций, грусти, скуки. 100% опрошенных замечали за собой кусочничество, отвлекались во время приёма пищи (ели на автомате, не чувствовали свои потребности), ограничивали себя в чём-либо. 74% опрошенных регулярно быстро, в спешке принимают пищу, после чего чувствуют дискомфорт, тяжесть в желудке. И только 3% опрошенных имеют эндокринные заболевания, с чем связывают свои переживания.

В результате проведенного литературного анализа, разработаны следующие рекомендации:

1. Необходимо избавиться от деления продуктов на «хорошие» и «плохие». Так, разрешая себе есть всё, человек сможет адекватно оценить ситуацию, услышать свои настоящие потребности и не переждать. Именно запреты на какую-либо пищу могут спровоцировать срывы.

2. Проанализировать свои последние переживания, понять своё пищевое поведение и сделать соответствующие выводы. Важно определять причину, по которой хочется кушать: реальный голод, депрессия или скука, безделье. Главным поводом и ориентиром для приёма пищи должен стать физический голод.

3. Необходимо выбирать именно желанную еду. Для этого можно попробовать задавать себе вопросы, которые помогут понять, чего именно хочет организм. В противном случае, насыщение организма не произойдёт, человек снова станет переждать и срываться на запрещённую еду.

4. Важно питаться осознанно, то есть во время приёма пищи человек должен быть сконцентрирован на нём, для того чтобы вовремя остановиться, поймать насыщение, не переест. Для этого нужно есть без отвлекающих

факторов (телефон, телевизор, разговоры), есть необходимо медленно, ощущая чувство насыщения.

5. Соблюдать питьевой режим в течение дня из расчета 0,35 мл воды на 1 кг веса. Для того чтобы не переест, необходимо выпить стакан воды, когда почувствовали ощущение голода. Если по прошествии определённого промежутка времени (10-20 минут), это ощущение появилось опять, значит это, действительно, физический голод.

6. Заниматься физической культурой, гулять на свежем воздухе, заниматься своими увлечениями каждый раз, когда хочется кушать из-за того, что грустно или скучно.

7. Рекомендуются вести дневник своего питания, подсчитывать калории, используя различные приложения, развивая осознанность питания.

8. После случившегося переедания следующий приём пищи должен быть тогда, когда человек почувствует физический голод.

### **Литература**

1. Менделевич В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. № 2. С. 153–158.

2. Котляров А. В. НОМО ADDICTUS Человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006. 469 с.

3. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1998.

4. Ромацкий В. В., Семин И. Р. Феноменология и классификация нарушений пищевого поведения//Бюллетень сибирской медицины. 2006. №3.

5. Кузьмичев А.С., Типы переедания, статья 2016. [https://www.b17.ru/article/food\\_eq/](https://www.b17.ru/article/food_eq/)

6. Всемирная организация здравоохранения, F5 Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами//Международная классификация болезней (10-й пересмотр), класс

V: Психические расстройства и расстройства поведения (F00-F99) (адаптированный для использования в Российской Федерации). – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999 – с. 180.

7. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4<sup>th</sup> ed., text rev.). Washington, DC: Author.

© Лопатко Е.Е., Бызов Е.А., Ревенько А.И., 2021

УДК 791.011.1

**Малозёмов Олег Юрьевич,**

доцент кафедры физической культуры, канд. пед. наук,  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»,  
Екатеринбург, Россия

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация. В работе рассматриваются проблемы развития учащихся, в частности – повышения двигательной подготовленности на базе школьных уроков по физической культуре. Предложен вариант использования уроков для развития большей самостоятельности, инициативности, ответственности учащихся в выборе и использовании физических упражнений и видов двигательной деятельности. Приведены экспериментальные данные по динамике двигательной подготовленности в течение учебного года.*

*Ключевые слова: двигательная подготовленность, старшие школьники, педагогические условия.*

**Malozyomov Oleg Yurievich,**

associate professor of the Department of physical culture, cand. ped. sciences,  
FSBEI HE "Ural state medical university",  
Yekaterinburg, Russia