

Таблица 2 – Показатели функционального состояния военнослужащих

Показатели	Периоды службы, n = 20		
	1 период	2 период	3 период
Проба Штанги, с	37,25±1,88	39,05±0,08*	41,1±1,96*
Проба Генчи, с	43,5±1,11	44,3±0,31	46,05±1,43*
Проба Руфье, у.е.	6,32±1,161	4,49±0,21*	4,22±0,94*

Примечание: * - различия между группами статистически значимы $p < 0,05$.

Наибольшее значение пробы Генчи было выявлено в третьем периоде службы. Наибольшее значение пробы Руфье наблюдается в первом периоде службы, что свидетельствует о средней функциональной работоспособности сердца.

Закключение. За время прохождения службы по призыву отмечались изменения показателей функционального состояния военнослужащих, что проявлялось в нормализации массы тела, увеличении жизненной емкости легких, силы мышц правой и левой кисти и устойчивости к гипоксии.

1. Мухамеджанов, А.М. Особенности адаптации военнослужащих в процессе прохождения воинской службы / А.М. Мухамеджанов, Н.К. Смагулов // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №3. – С. 12–13.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Климкович М.В.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Каратерзи В.А., ст. преп.

Изучению психологических аспектов пищевого поведения, его расстройств и нарушений посвятили свои работы многие исследователи, такие как: Х.Е. Долл, В.Д. Менделевич, И.Г. Малкина-Пых, Ю.Л. Савчикова, В.Я. Семке, Т.Г. Вознесенская, А.В. Вахмистров, и другие.

Пищевое поведение может быть гармоничным или девиантным, это зависит от множества параметров, в частности, от того, какое место занимает процесс питания в иерархии ценностей человека, а также от количественных и качественных показателей питания. Под девиантным поведением понимается устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности.

При описании девиантного пищевого поведения используются понятия «расстройство пищевого поведения» и «нарушение пищевого поведения».

Расстройства пищевого поведения – это система поведенческих актов, имеющих место в процессе питания, препятствующих полноценному функционированию человека из-за чрезмерного или недостаточного потребления пищи, которая приводит к физическому и психологическому нездоровью, и представляют собой комплексную медико-психологическую проблему [1].

Формирование гармоничного пищевого поведения представляет собой сложный процесс развития целесообразных установок, форм поведения, привычек и эмоций, касающихся еды, индивидуальных для каждого человека. В связи с тем, что немаловажную роль в развитии девиаций пищевого поведения играют особенности личности (высокая подверженность стрессам, склонность к тревожным реакциям, неуверенность в себе и т.д.).

Цель исследования – выявить особенности, которые присущи лицам с нарушениями пищевого поведения, дабы найти общую закономерность и составить их психологический портрет.

Материал и методы. Исследование взаимосвязи между пищевым поведением и уровнями жизнестойкости и тревоги проводилось на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В обследовании приняли участие студенты 1 и 2 курсов факультета социальной педагогики и психологии и факультета физической культуры и спорта. Объем обследуемой выборки составил 35 человек (от 17 до 19 лет; средний возраст – 18 лет) из них 16 девушек и 19 юношей.

Для выявления особенностей лиц с нарушениями пищевого поведения были использованы: DEBQ – Голландский опросник пищевого поведения, тест жизнестойкости С. Мадди и личностная шкала проявлений тревоги Дж. Тейлора (в модификации Т.А. Немчина), дисперсионный анализ (процедура ANOVA).

Результаты и их обсуждение. В ходе математической обработки данных с помощью параметрического метода математической статистики (дисперсионный анализ (процедура ANOVA)) было выявлено:

1. Юноши реже имеют нарушения пищевого поведения, чем девушки. Среди юношей 68% имеют пищевые нарушения, в то время как у девушек этот показатель 100%. Также об этом свидетельствует полученный процент величины дисперсии $F=6,96$ и коэффициент достоверности $p=0,013$.

Также было установлено, что девушки имеют большее количество пищевых нарушений, нежели юноши – величина дисперсии составляет $F=4,30$ и коэффициент достоверности $p=0,012$.

Таким образом, юноши не только реже имеют нарушения пищевого поведения, нежели девушки, но и имеют меньшее количество пищевых нарушений. Следовательно, можно утверждать, что нарушение пищевого поведения зависит от пола.

2. Было установлено, что не существует взаимосвязи между нарушениями пищевого поведения и возраста – величина дисперсии $F=3,69$ и коэффициент достоверности $p=0,063$.

Таким образом, можно утверждать, что пищевые нарушения могут как наблюдаться, так и отсутствовать в любом возрасте.

3. Согласно величине дисперсии между количеством нарушений пищевого поведения и уровнем жизнестойкости $F=4,21$, при $p=0,013$, было выявлено, что чем выше уровень жизнестойкости, тем меньшее количество нарушений пищевого поведения присуще индивиду.

Это также подтверждают данные полученные при анализе взаимосвязи компонентов жизнестойкости с количеством нарушений пищевого поведения: вовлеченность – $F=4,38$, $p=0,011$; контроль – $F=4,0$, $p=0,015$; принятие риска – $F=3,79$, $p=0,02$.

Таким образом, как уровень жизнестойкости, так и уровни вовлеченности, контроля и принятия риска находятся в обратной связи с количеством нарушений пищевого поведения. Следовательно, нарушения пищевого поведения имеют лица, которые не получают удовольствие от собственной деятельности, испытывают чувство отвергнутости, ощущают себя «вне жизни» и собственную беспомощность, не способны самостоятельно справляться со стрессом, считают мир полным опасностей, а все приобретаемые знания и опыт о нем – бессмысленными.

4. Согласно взаимосвязи количества нарушений пищевого поведения с уровнем тревоги было установлено, что чем выше уровень тревоги, тем больше нарушений пищевого поведения присутствует у индивида. Данный факт находит свое подтверждение в полученных статистических данных: величина дисперсии $F=4,88$ с коэффициентом достоверности $p=0,006$.

Таким образом, нарушения пищевого поведения в большей степени присущи респондентам с очень высоким, высоким и средним уровне (с тенденцией к высокому) уровнями тревоги. Следовательно, нарушения пищевого поведения имеют лица, которые чувствуют угрозу и испытывают дискомфорт даже в тех ситуациях, которые к этому не располагают. Лица, с нарушениями пищевого поведения критичны к себе, испытывают трудности в учебе, работе, общении с людьми, агрессивны по отношению к окружающим. Также имеют низкую самооценку, высокую эмоциональность, восприимчивы к критике, боятся высказать мнение и выражать чувства.

Заключение. Таким образом, нарушения пищевого поведения могут наблюдаться в любом возрасте, однако в большей степени присущи девушкам, не же ли парням. Лица с нарушениями пищевого поведения не получают удовольствие от собственной деятельности, испытывают чувство отвергнутости, ощущают себя «вне жизни» и собственную беспомощность, не способны самостоятельно справляться со стрессом, считают мир полным опасностей, а все приобретаемые знания и опыт о нем – бессмысленными. Чувствуют угрозу и испытывают дискомфорт даже в тех ситуациях, которые к этому не располагают. Лица, с нарушениями пищевого поведения критичны к себе, испытывают трудности в учебе, работе, общении с людьми, агрессивны по отношению к окружающим. Также имеют низкую самооценку, высокую эмоциональность, восприимчивы к критике, боятся высказать мнение и выражать чувства.

1. Кондрашкина, А.В. Взаимосвязь пищевого поведения и отношения к себе в аспекте телесности : дипломная работа / А.В. Кондрашкина. – Москва, 2016. – 14 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Левкина С.С.,

студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Ситкевич Г.Н., доцент

Вопросам подготовки и отбора юных спортсменов всегда уделялось много внимания. Существует ряд фундаментальных работ посвященных этой тематике [3] и многие другие. С 2017 года в нормативные документы [2] внесены изменения и уменьшен возраст набора в группы начальной подготовки до 7 лет.

В программе по легкой атлетике (бег на короткие дистанции) для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва нормативы оценки по физической подготовке