

Курганович Е. А.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С РАССТРОЙСТВАМИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ

Научный руководитель ст. преп. Загоровская Л. Н.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В последние годы актуальность темы здорового образа жизни все чаще транслируется, особенно среди молодёжи. К сожалению, на данный момент физическая культура приобрела более коммерческий характер. С появлением социальных сетей (ВКонтакте, TikTok, Instagram и другие) СМИ стало легче транслировать культ «идеала», и к сожалению под ударом оказались и впечатлительные подростки.

Расстройства пищевого поведения (РПП) — совокупность синдромов, связанных с нарушениями процессов принятия пищи. К ним относят нервную булимию, нервную анорексию, разные виды булимий. На данный момент в мире около 25% детей и подростков страдают от расстройств пищевого поведения. Чаще всего симптомы начинаются в диапазоне от 12 до 25 лет.

Зачастую РПП проявляется в виде заниженной самооценки, недовольства собственным телом, навязчивыми мыслями о еде. Данное заболевание может приводить к разным последствиям: от проблем желудочно-кишечного тракта, ротовой полости (особенно страдают зубы), психических расстройств (депрессия, ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство), социофобия) вплоть до летального исхода (около 45% людей, страдающих в том числе РПП, были замечены с попыткой суицида).

Цель: исследование распространённости занятий физической культурой или спортом в целях компенсации приёма пищи и отношения к занятию физической культурой или спортом лиц с расстройствами пищевого поведения.

Материалы и методы. Для выявления РПП было проведено анкетирование на 24 вопроса среди 143 студентов в возрасте от 19 до 21 года.

Результаты и их обсуждение. Среди студентов БГМУ было выявлено около 33% людей, склонных к расстройствам пищевого поведения. Среди опрошенных самым распространённым видом является нервная анорексия, характеризующаяся неослабевающим стремлением к худобе, постоянным контролем веса и искажённым образом своего тела. Для данной категории студентов был предложен иной подход для занятий физической культуры, который основывается на индивидуальном подходе к каждому студенту, имеющего признаки РПП.

Выводы. Для студентов, имеющих признаки РПП, обычные занятия физической культурой не подходят и следует подбирать иные методы, основываясь на их физической и психологической подготовке. Желание заниматься спортом может прикрывать стремление к похудению, так как таким образом можно «отработать наеденное». Следовательно, занятия спортом ассоциируются с наказанием и отношение к еде и телу принимает механический характер.

Рекомендуется параллельно с занятиями физической культурой посещать психолога, так как нередко у людей с признаками РПП наблюдаются депрессивные симптомы. В качестве упражнений хорошим решением будут упражнения, не направленные на похудение и рост мышечной массы тела, а на заботу о себе. Как пример: неспешные прогулки по городу, занятия йогой и игровые виды спорта, которые по душе человеку. Целесообразность введения спорта при признаках РПП — вернуть естественную радость при занятиях физической культурой.