

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,
ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 37.015.3

DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-219-226

**Специфика пищевого поведения и факторы внешнего давления
у студентов, занимающихся гимнастическими видами спорта**

Димура Ирина Николаевна, кандидат педагогических наук

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

Аннотация

Цель исследования – сравнительный анализ особенностей пищевого поведения, субъективного восприятия весовых параметров и внешних факторов у студентов-спортсменов общей спортивной выборки и у специализирующихся в гимнастических видах спорта.

Методика и организация исследования. В онлайн-опросе приняли участие студенты – гимнасты и представители других видов спорта. Применяли специализированный опросник, включающий вопросы о пищевых привычках и внешнем давлении при их осуществлении. Обработка данных выполнена с использованием эксплораторного факторного анализа, кластеризации, логистической регрессии и моделирования структурными уравнениями (SEM).

Результаты исследования и выводы. Подтверждена трёхфакторная структура пищевого поведения студентов-спортсменов. Установлено, что у занимающихся гимнастическими видами спорта статистически значимо выше уровень ограничительного поведения. В данной группе чаще фиксируется психологическое давление со стороны тренера, и оно является более сильным предиктором диетических ограничений. Кластерный анализ показал преобладание «ограничительного типа» пищевого поведения гимнастов. Специфика гимнастических видов спорта сопрягается с повышенным риском формирования ригидных диетических стратегий. Полученные данные обосновывают необходимость разработки профилактических психолого-педагогических программ, направленных на коррекцию подходов к вопросам регуляции веса спортсменами.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, технико-эстетические виды спорта, психология спорта, пищевое поведение, контроль массы тела, тренерское давление, рестрикция питания, эмоциогенное переедание

Для цитирования: Димура И. Н. Специфика пищевого поведения и факторы внешнего давления у студентов, занимающихся гимнастическими видами спорта. DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-219-226 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 4 (254). С. 219–226.

**Specifics of eating behavior and external pressure factors in students
engaged in gymnastic sports**

Dimura Irina Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences

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

Abstract

The purpose of the study is a comparative analysis of the characteristics of eating behavior, subjective perception of body weight parameters, and external factors among student-athletes of a general sports sample and those specializing in gymnastic sports.

Research methods and organization. An online survey was completed by students – gymnasts and representatives of other sports. A specialized questionnaire was used, including questions about dietary habits and external pressure during their implementation. Data processing was performed using exploratory factor analysis, clustering, logistic regression, and structural equation modeling (SEM).

Research results and conclusions. A three-factor structure of eating behavior among student-athletes has been confirmed. It has been established that those engaged in gymnastic sports have a statistically significantly higher level of restrictive behavior. In this group, psychological pressure from the coach is more frequently recorded, and it is a stronger predictor of dietary restrictions. Cluster analysis revealed a predominance of the "restrictive type" of eating behavior

among gymnasts. The specifics of gymnastic sports are associated with an increased risk of developing rigid dietary strategies. The obtained data justify the need to develop preventive psycho-pedagogical programs aimed at correcting approaches to athletes' weight regulation issues.

Keywords: student-athletes, technical-aesthetic sports, sports psychology, eating behavior, body weight control, coaching pressure, dietary restriction, emotion-induced overeating

For citation: Dimura I. N. (2026), "Specifics of eating behavior and external pressure factors in students engaged in gymnastic sports", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 4 (254), pp. 219–226, DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-219-226.

Введение. Вопрос девиаций пищевого поведения в молодежной среде в последние годы приобретает характер полимотивированной социальной проблемы, обусловленной влиянием «токсичной» пищевой среды, информационным давлением со стороны цифровых платформ и ростом общего уровня стресса [1]. В спортивной практике формирование здоровых паттернов питания – критически важная задача, особенно в дисциплинах, где успешность выступления напрямую коррелирует с эстетикой телосложения или строгим соблюдением весовых категорий [2]. В спорте высших достижений требования к антропометрическим данным (стройность, атлетичность, низкая масса тела) формируют специфическое давление, способное провоцировать развитие отклоняющихся форм пищевого поведения (ОПП) и, в дальнейшем, клинических расстройств (РПП) [3].

Группу риска традиционно составляют атлеты технико-эстетических видов спорта (спортивной и художественной гимнастики, акробатики и др.), где визуальный компонент выступления – неотъемлемая составляющая судейской оценки [4, 5]. Зарубежные исследования демонстрируют, что спортсмены в эстетических дисциплинах имеют более высокие показатели диетических ограничений и озабоченности собственным весом по сравнению с представителями игровых или циклических видов спорта [3, с. 376]. Вместе с тем, роль ближайшего социально-профессионального окружения, в частности, тренерского штаба, в индуцировании дезадаптивных пищевых стратегий остается недостаточно изученной областью [6], особенно в контексте применения современных многомерных статистических подходов, позволяющих моделировать латентные структуры и причинно-следственные отношения [7].

Цель настоящей работы: сравнительный анализ особенностей пищевого поведения, субъективного восприятия весовых параметров и внешних факторов у студентов-спортсменов общей спортивной выборки и у специализирующихся в гимнастических видах спорта. Гипотеза исследования: для спортсменов технико-эстетических видов спорта характерен более высокий уровень рестриктивного пищевого поведения и более тесная взаимосвязь между внешним (тренерским) давлением и жесткостью диетических ограничений.

Методика и организация исследования. Исследование выполнено по схеме одномоментного кросс-секционного опроса с применением анонимного анкетирования в онлайн-формате. Протокол исследования соответствовал этическим нормам Хельсинкской декларации. В исследовании приняли участие студенты 1-2 курсов ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», имеющие действующую спортивную квалификацию (не ниже 1-го разряда). Критерии включения: возраст 18–25 лет, отсутствие диагностированных психических расстройств на момент опроса, полнота заполнения анкеты. Общий объем выборки составил 238 человек, разделенных на две группы: общая спортивная группа (n=150): 76,7% девушек и 23,3% юношей, представляющих игровые виды, единоборства, циклические и сложнокоординационные виды спорта, не связанные с эстетической оценкой. Возраст 18–20 лет (92,0%); группа представителей технико-эстетических видов спорта «гимнастов»

(n=88): 81,8% девушек и 18,2% юношей, занимающихся художественной и спортивной гимнастикой, спортивной акробатикой и аэробикой. Возраст 18–20 лет (87,5%).

Анкета включала: шесть категориальных вопросов (оценка наличия проблем с питанием, давления тренера, практики взвешиваний); вопрос с множественным выбором (методы принуждения к снижению веса); 32 пункта по 5-балльной шкале Лайкерта (от 1 — «Никогда» до 5 — «Очень часто»), охватывающих три теоретических домена: ограничительное поведение, эмоциогенное переживание, экстернальное переживание.

Статистическая обработка и интерпретация данных проводилась с участием Карепина В.В., студента бакалавриата кафедры теории и методики спортивной гимнастики и акробатики. Расчеты выполнены в Statgraphics. Использовались критерий χ^2 Пирсона, t-тест Уэлча с расчетом 95% ДИ, байесовский t-тест (BF₁₀). Надежность шкал оценивалась по α Кронбаха. Эксплораторный факторный анализ (EFA) проводился на полихорической матрице с варимакс-вращением. Типологизация респондентов выполнена двухэтапным кластерным анализом (метод Варда + k-средние). Для выявления предикторов принадлежности к группе построена бинарная логистическая регрессия. Моделирование структурными уравнениями (SEM) применено для верификации гипотетической модели влияния давления тренера. Критический уровень значимости принят $\alpha=0,05$.

Результаты исследования. Сравнительный анализ данных. Подавляющее большинство респондентов обеих групп не смогли однозначно отрицать наличие сложностей с пищевым поведением (99,3% в группе 1 и 96,6% в группе 2), что указывает на высокую рефлексивность студентов в отношении этих вопросов. Доля указавших на эпизодическую необходимость сброса веса сопоставима (46,7% и 47,7%, соответственно, в группе 1 и 2). Однако 11,3% общей группы и 11,4% «гимнастов» признались в использовании недопустимых методов коррекции веса (диуретики, слабительные, искусственная рвота). Статистический анализ категориальных вопросов (табл. 1) не выявил значимых межгрупповых различий, хотя в среде технико-эстетических видов спорта прослеживается тенденция к более частому проведению взвешиваний тренером (47,7% против 38,7%) и более выраженное давление требования снижать вес (44,3% против 38,7%).

Таблица 1 – Сравнение распределений ответов на категориальные вопросы (критерий χ^2)

| Опрос | Группа 1 (n=150) | Группа 2 (n=88) | χ^2 | df | P |
|--|---------------------|--------------------|----------|----|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Оказывал ли тренер давление из-за веса? | | | 0,76 | 2 | 0,684 |
| Да, приходилось сбрасывать | 58 (38,7%) | 39 (44,3%) | | | |
| Да, но не реагировал | 14 (9,3%) | 8 (9,1%) | | | |
| Нет | 78 (52,0%) | 41 (46,6%) | | | |
| Необходимость сброса веса перед соревнованиями: | | | 1,48 | 3 | 0,686 |
| Да, постоянно | 30 (20,0%) | 21 (23,9%) | | | |
| Только перед важными стартами | 19 (12,7%) | 14 (15,9%) | | | |
| По рекомендации тренера | 34 (22,7%) | 20 (22,7%) | | | |
| Нет | 67 (44,7%) | 33 (37,5%) | | | |
| Важность слежения за весом в виде спорта: | | | 3,88 | 2 | 0,144 |
| Да, обязательно | 69 (46,0%) | 52 (59,1%) | | | |
| Желательно | 67 (44,7%) | 29 (33,0%) | | | |
| Не нужно | 14 (9,3%) | 7 (8,0%) | | | |
| Давление на спортсменов с лишним весом: | | | 2,40 | 2 | 0,302 |
| Часто «булдят» | 58 (38,7%) | 40 (45,5%) | | | |
| Зависит от человека | 75 (50,0%) | 35 (39,8%) | | | |
| Не видел | 17 (11,3%) | 13 (14,8%) | | | |

| Продолжение таблицы 1 | | | | | |
|---|-------------|------------|------|---|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <i>Проведение взвешиваний тренером:</i> | | | | | |
| Регулярно | 58 (38,7%) | 42 (47,7%) | 2,25 | 2 | 0,325 |
| Иногда | 57 (38,0%) | 31 (35,2%) | | | |
| Нет | 35 (23,3%) | 15 (17,0%) | | | |
| <i>Довольны ли пищевым поведением?</i> | | | | | |
| Доволен | 103 (68,7%) | 55 (62,5%) | 0,43 | 1 | 0,510 |
| Не доволен | 47 (31,3%) | 33 (37,5%) | | | |

Анализ методов принуждения к снижению веса (табл. 2) показал, что в обеих группах превалирует «увеличение тренировочных нагрузок» (68,0% и 71,6%, соответственно, в группе 1 и 2). При этом психологическое воздействие как средство в технико-эстетических видах спорта применяется чаще, хотя различие все же не достигает статистической значимости (40,9% против 30,7%, $p=0,108$), указывая на наличие хронического стрессогенного фона в данной среде.

Таблица 2 – Сравнение долей респондентов, отметивших каждый способ сбрасывания веса (z-тест для пропорций)

| Способ | Группа 1 (n=150) | Группа 2 (n=88) | Разность, % | z | p |
|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------|-------|-------|
| Приём препаратов | 6 (4,0%) | 4 (4,5%) | -0,5 | -0,20 | 0,840 |
| Психологическое воздействие | 46 (30,7%) | 36 (40,9%) | -10,2 | -1,60 | 0,108 |
| Физическое воздействие | 43 (28,7%) | 23 (26,1%) | +2,6 | 0,42 | 0,670 |
| Увеличение нагрузок | 102 (68,0%) | 63 (71,6%) | -3,6 | -0,58 | 0,560 |
| Отстранение от тренировок | 10 (6,7%) | 8 (9,1%) | -2,4 | -0,68 | 0,500 |

При сравнении средних баллов по вопросам Лайкерта (табл. 3) выявлены статистически значимые различия по семи пунктам, шесть из которых относятся к блоку ограничительного поведения. «Гимнасты» демонстрируют более высокие значения сознательного ограничения питания и контроля веса. Вопрос возникновения желания приема пищи при предчувствии сложных ситуаций также показал значимое различие ($p=0,035$), что может свидетельствовать о более тесной связи пищевого поведения с эмоциональным дистрессом у представителей технико-эстетических видов спорта.

Таблица 3 – Сравнение средних баллов ($M \pm SD$) по вопросам со значимыми различиями

| Вопрос | Группа 1 (n=150) | Группа 2 (n=88) | Разность (M1-M2) | t | p | BF ₁₀ |
|---|------------------|-----------------|------------------|-------|-------|------------------|
| Стараетесь есть меньше, чем хотелось бы, во время обычного приема пищи? | 2,41±1,10 | 2,74±1,15 | -0,33 | -2,14 | 0,034 | 2,8 |
| Отказываетесь от еды и питья из-за беспокойства о весе? | 2,28±1,14 | 2,65±1,22 | -0,37 | -2,30 | 0,022 | 3,5 |
| Аккуратно контролируете количество съеденного? | 2,65±1,06 | 3,01±0,93 | -0,36 | -2,72 | 0,007 | 5,1 |
| Стараетесь есть меньше, чтобы не поправиться? | 2,67±1,20 | 2,98±1,11 | -0,31 | -1,99 | 0,047 | 2,2 |
| Стараетесь не есть между приемами пищи из-за слежения за весом? | 2,53±1,22 | 2,85±1,15 | -0,32 | -2,06 | 0,040 | 2,6 |
| Стараетесь не есть вечером из-за слежения за весом? | 2,34±1,15 | 2,77±1,17 | -0,43 | -2,77 | 0,006 | 7,3 |
| Желание есть при предчувствии неприятности | 1,87±1,01 | 2,17±1,11 | -0,30 | -2,11 | 0,035 | 2,7 |

Факторная структура и надежность. Согласованность опросника оценивалась с помощью коэффициента α Кронбаха: для шкалы ограничительного пищевого поведения значение показателя составило 0,84 (95% ДИ: 0,81–0,87). В ходе эксплораторного факторного анализа (ЭФА) 32 пунктов было идентифицировано три компонента с собственными значениями, превышающими 1. Совокупный вклад выделенных факторов в дисперсию признаков достиг 47,2%. Первый фактор интерпретируется как «Ограничительное поведение» (объясняет 18,2% дисперсии), второй — как «Эмоциогенное переедание» (15,4%), а третий — как «Экстернальное переедание» (13,6%). Обнаружено, что пункт 17 имеет значимую оценку на первом и втором факторах, что отражает взаимосвязь когнитивного контроля и эмоциональной реактивности в исследуемой группе респондентов.

Сравнение факторных оценок между группами (табл. 4) выявило, что гимнасты имеют более высокие значения по фактору ограничительного поведения ($p < 0,001$). По факторам эмоциогенного и экстернального переедания достоверных различий не обнаружено ($p > 0,2$).

Таблица 4 – Сравнение средних факторных оценок ($M \pm SD$)

| Фактор | Группа 1 | Группа 2 | t | p |
|------------------------------|------------|------------|-------|--------|
| 1. Ограничительное поведение | -0,18±0,95 | 0,31±1,02 | -3,72 | <0,001 |
| 2. Эмоциогенное переедание | 0,03±1,01 | -0,05±0,98 | 0,60 | 0,55 |
| 3. Экстернальное переедание | -0,02±1,00 | 0,03±1,00 | -0,37 | 0,71 |

Типологизация респондентов. Кластерный анализ на основе факторных оценок позволил выделить устойчивые типы пищевого поведения (индекс силуэта 0,41): «Ограничительный» (высокий фактор 1, 39% выборки), «Адаптивный» (низкие значения по всем факторам, треть выборки) и «Эмоционально-экстернальный» (высокие факторы 2 и 3, 28% выборки). Распределение кластеров значительно различается между типами ($\chi^2=9,84$, $df=2$, $p=0,007$). Среди «гимнастов» доля «ограничительного типа» существенно выше (48,9% против 32,0%), тогда как в общей группе чаще встречается «адаптивный тип» (36,7% против 26,1%) (табл. 5).

Таблица 5 – Распределение кластеров по группам

| Кластер | Группа 1 (n=150) | Группа 2 (n=88) |
|----------------------------|------------------|-----------------|
| Адаптивный | 55 (36,7%) | 23 (26,1%) |
| Ограничительный | 48 (32,0%) | 43 (48,9%) |
| Эмоционально-экстернальный | 47 (31,3%) | 22 (25,0%) |

Регрессионный и структурный анализ. Бинарная логистическая регрессия (табл. 6) показала, что фактор ограничительного поведения является независимым предиктором принадлежности к группе гимнастов (ОШ=1,60; 95% ДИ: 1,22–2,10). Женский пол также ассоциирован с большей вероятностью попадания в группу «гимнастов» (ОШ=2,10). Модель значима ($\chi^2=18,2$, $p < 0,001$, псевдо- $R^2=0,11$, AUC=0,67).

Таблица 6 – Результаты бинарной логистической регрессии

| Предиктор | B | SE | Wald χ^2 | p | ОШ (exp B) |
|--------------------------------------|-------|------|---------------|--------|------------|
| Фактор 1 (ограничительное поведение) | 0,47 | 0,14 | 11,3 | <0,001 | 1,60 |
| Пол (женский) | 0,74 | 0,33 | 5,1 | 0,024 | 2,10 |
| Константа | -1,02 | 0,28 | 13,2 | <0,001 | 0,36 |

Результаты моделирования структурными уравнениями подтвердили гипотезу о влиянии давления тренера на формирование рестриктивных стратегий. Модель продемонстрировала приемлемое соответствие данным ($\chi^2/df=1,56$; CFI=0,94; RMSEA=0,048). Влияние латентной переменной «давление тренера» на ограничительное поведение оказалось значимым ($\beta=0,31$, $p<0,001$). Многофакторный анализ выявил, что в группе гимнастов эта связь существенно сильнее ($\beta=0,42$ против $\beta=0,24$, различие значимо при $p=0,03$).

Детальный анализ поведенческих паттернов. Анализ частоты проявления контролирующего поведения (табл. 7) показал, что «гимнасты» значимо чаще прибегают к отказу от еды в вечернее время (30,7% против 18,0%, $p=0,024$). По остальным пунктам ограничительного блока, хотя и наблюдаются более высокие абсолютные значения в группе представителей технико-эстетических видов спорта, различия при дихотомизации ответов не достигают статистической значимости. В блоке эмоциогенного и экстернального типов поведения (табл. 8) статистически значимых межгрупповых различий не выявлено, однако вопрос о желании купить что-то вкусное при прохождении мимо кондитерской у «гимнастов» отмечает более высокую реактивность (43,2% против 33,3%, $p=0,125$).

Таблица 7 – Доля респондентов с частым/очень частым проявлением контролирующего поведения, % (n часто+очень часто / всего)

| Вопрос | Группа 1 | Группа 2 | χ^2 (df=1) | p |
|---|----------------|---------------|-----------------|-------|
| 2. Стараетесь есть меньше, чем хотелось бы | 28/150 (18,7%) | 23/88 (26,1%) | 1,81 | 0,179 |
| 3. Отказываетесь от еды из-за беспокойства о весе | 25/150 (16,7%) | 22/88 (25,0%) | 2,42 | 0,120 |
| 4. Аккуратно контролируете количество съеденного | 36/150 (24,0%) | 29/88 (33,0%) | 2,23 | 0,135 |
| 7. Стараетесь есть меньше, чтобы не поправиться | 41/150 (27,3%) | 30/88 (34,1%) | 1,21 | 0,271 |
| 8. Не едите между приемами пищи из-за веса | 35/150 (23,3%) | 25/88 (28,4%) | 0,77 | 0,381 |
| 9. Не едите вечером из-за веса | 27/150 (18,0%) | 27/88 (30,7%) | 5,09 | 0,024 |
| 11. Если переели, на следующий день едите меньше | 49/150 (32,7%) | 28/88 (31,8%) | 0,02 | 0,894 |

Таблица 8 – Доля респондентов с частым/очень частым эмоциогенным и экстернальным поведением, %

| Вопрос | Группа 1 | Группа 2 | χ^2 | p |
|--|----------------|---------------|----------|-------|
| Эмоциогенное | | | | |
| 13. Желание есть, когда раздражены | 44/150 (29,3%) | 23/88 (26,1%) | 0,28 | 0,597 |
| 14. Желание есть, когда нечего делать | 56/150 (37,3%) | 37/88 (42,0%) | 0,52 | 0,472 |
| 17. Желание есть при предчувствии неприятности | 13/150 (8,7%) | 10/88 (11,4%) | 0,47 | 0,493 |
| 23. Желание есть, когда скучаете, утомлены | 27/150 (18,0%) | 19/88 (21,6%) | 0,46 | 0,499 |
| Экстернальное | | | | |
| 28. Если есть что-то вкусное, съедите немедленно | 39/150 (26,0%) | 24/88 (27,3%) | 0,04 | 0,835 |
| 30. Если проходите мимо кондитерской, хочется купить | 50/150 (33,3%) | 38/88 (43,2%) | 2,35 | 0,125 |
| 31. Если проходите мимо кафе, хочется купить | 45/150 (30,0%) | 32/88 (36,4%) | 1,05 | 0,306 |
| 32. Когда готовите, часто пробуете | 67/150 (44,7%) | 37/88 (42,0%) | 0,16 | 0,693 |

Группа студентов технико-эстетических видов спорта оказывается более ангажирована ограничительными, контролирующими практиками, чем остальные студенты-спортсмены. Также «гимнасты» по большинству позиций демонстрируют более выраженное эмоциогенное и экстернальное переедание в отличие от спортсменов других специализаций.

Выводы. В результате проведенного анализа подтвердилась трехкомпонентная модель пищевого поведения в выборке студентов-спортсменов, включающая ограничительные тенденции, а также эмоциогенные и экстернальные реакции. Наиболее выраженные различия зафиксированы в подгруппе представителей гимнастических дисциплин: у них обнаружен достоверно более высокий уровень рестрикции в питании по сравнению с атлетами иных специализаций ($p < 0,001$). Данная категория спортсменов характеризуется осознанными ограничениями или полным исключением определенных продуктов из рациона. Обращает на себя внимание тот факт, что в МКБ-11 расстройства пищевого поведения кодируются как самостоятельная нозологическая единица (код 6B83), что актуализирует проблему профилактики в спортивной среде.

Сравнительный анализ организационных аспектов тренировочного процесса показал, что в технико-эстетических видах спорта институциональный контроль со стороны тренеров носит более жесткий характер. В данной группе достоверно чаще фиксируются случаи психологического давления с целью снижения массы тела, а также регулярные процедуры взвешивания охватывают большее количество атлетов. Применение метода структурного моделирования уравнений позволило верифицировать гипотезу о том, что тренерское давление выступает значимым предиктором развития ограничительных стратегий питания. При этом в группе «гимнастов» прогностическая сила данной связи оказалась существенно выше ($\beta = 0,42$ против $\beta = 0,24$ при $p = 0,03$), что подчеркивает специфику межличностного взаимодействия в технико-эстетических видах спорта.

На основании эмпирических данных осуществлена типологизация респондентов, в ходе которой идентифицировано три устойчивых профиля пищевого поведения. Установлено, что «рестриктивный тип» превалирует в среде представителей технико-эстетических видов спорта, охватывая 48,9% группы. В то же время в совокупной выборке доминирующее положение занимает «адаптивный тип» (36,7%). Выявленное распределение служит эмпирическим обоснованием гипотезы о том, что специфика технико-эстетических видов спорта провоцирует закрепление ригидных диетических стереотипов.

При отсутствии значимых межгрупповых различий по интегральным показателям эмоциогенного и экстернального переедания, у атлетов технико-эстетических видов спорта обнаружена специфическая особенность: у них значимо сильнее выражена реакция на антиципацию (предчувствие) неприятностей ($p = 0,035$). Сочетание данной эмоциональной уязвимости с высокими показателями когнитивного контроля формирует благоприятную почву для возникновения дезадаптивного циклического паттерна, при котором фазы жестких ограничений сменяются эпизодами пищевых срывов.

Совокупность полученных данных убедительно доказывает необходимость интеграции в тренировочный процесс представителей технико-эстетических видов спорта специализированных психолого-педагогических интервенций превентивной направленности. В качестве ключевых направлений такой работы следует рассматривать повышение компетентности тренерского корпуса в вопросах негативного влияния форсированных методов коррекции веса, а также целенаправленное формирование у самих спортсменов гибких адаптивных стратегий пищевого поведения, резистентных к воздействию стрессогенных факторов.

Список источников

- 1 Характеристика компонентного состава тела представителей игрового и циклического видов спорта / С. В. Гудимов, А. Н. Шкрёбо, И. А. Осетров [и др.]. DOI 10.47529/2223-2524.2021.2.7 // Спортивная медицина: наука и практика. 2021. Т. 11, № 2. С. 45–51. EDN JOFYJI.
- 2 Byrne S., McLean N. Eating disorders in athletes: A review of the literature. DOI 10.1016/s1440-2440(01)80025-6 // Journal of Science and Medicine in Sport. 2001. Vol. 4, No. 2. P. 145–159.
- 3 Krentz E. M., Warschburger P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. DOI 10.1016/j.psychsport.2011.03.004 // Psychology of Sport and Exercise. 2011. Vol. 12, No. 4. P. 375–382.
- 4 Sundgot-Borgen J., Torstveit M. K. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. DOI 10.1097/00042752-200401000-00005 // Clinical Journal of Sport Medicine. 2004. Vol. 14, No. 1. P. 25–32.
- 5 Sherman R. T., Thompson R. A. Body image and eating disturbance in athletes // Advances in sport and exercise psychology measurement / ed. by J. L. Duda. Morgantown : Fitness Information Technology, 2009. P. 335–350.
- 6 Коннер М., Армтейдж К. Дж. Социальная психология пищи. Харьков : Гуманитарный центр, 2012. 263 с. ISBN 978-966-8324-82-6.
- 7 Thompson R. A., Sherman R. T. Eating disorders in sport. New York : Routledge, 2010. 284 p. ISBN 9780415998369.

References

- 1 Gudimov S. V., Shkrebko A. N., Osetrov I. A. (2021), "The characteristic of the component body composition of athletes involved in game-based and cyclic kinds of sports", *Sports medicine: research and practice*, V. 11, No 2, pp. 45–51, DOI 10.47529/2223-2524.2021.2.7.
- 2 Byrne S., McLean N. (2001), "Eating disorders in athletes: A review of the literature", *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 4, No. 2, pp. 145–159, DOI 10.1016/s1440-2440(01)80025-6.
- 3 Krentz E. M., Warschburger P. (2011), "Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 12, No. 4, pp. 375–382, DOI 10.1016/j.psychsport.2011.03.004.
- 4 Sundgot-Borgen J., Torstveit M. K. (2004), "Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population", *Clinical Journal of Sport Medicine*, Vol. 14, No. 1, pp. 25–32, DOI 10.1097/00042752-200401000-00005.
- 5 Sherman R. T., Thompson R. A. (2009), "Body image and eating disturbance in athletes", *Advances in sport and exercise psychology measurement*, Duda J. L. (ed.), Fitness Information Technology, Morgantown, pp. 335–350.
- 6 Konner M., Armteidge K. Dzh. (2012), "Social Psychology of Food", Kharkov, Humanitarian Center, 263 p., ISBN 978-966-8324-82-6.
- 7 Thompson R. A., Sherman R. T. (2010), "Eating disorders in sport", Routledge, New York, ISBN 9780415998369.

Информация об авторе: Димура И.Н., доцент кафедры психологии им. А.Ц. Пуни, ORCID: 0000-0001-6975-6832, SPIN-код: 7408-3584.

Поступила в редакцию 11.03.2026.

Принята к публикации 27.03.2026.