УЛК 159.9

DOI 10.5930/1994-4683-2025-276-283

Апробация анкеты субъективной необходимости изменения тела у спортсменок технико-эстетических видов спорта

Шиндрикова Екатерина Валерьевна

Ловягина Александра Евгеньевна, кандидат психологических наук

Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

Цель исследования — разработка и апробация анкеты субъективной необходимости изменения тела у спортсменок. По результатам математической обработки в структуре анкеты выделены шкалы «Субъективная необходимость изменения тела», «Опыт негативных оценок от сверстников», «Коррекция тела и контроль измерений».

Методы и организация исследования. Выборку исследования составили 197 спортсменок технико-эстетических видов спорта, средний возраст 19,8 лет. Психодиагностическая батарея: анкета субъективной необходимости изменения тела, BISS, BIOLI, RSES.

Результаты исследования и выводы. Низкая удовлетворенность образом тела у спортсменок технико-эстетических видов спорта взаимосвязана с опытом негативных оценок о внешности, теле от сверстников, а также со снижением самооценки. Результаты апробации подтвердили математическую обоснованность предложенной структуры анкеты, ее валидность, внутреннюю согласованность и надежность.

Ключевые слова: образ тела, удовлетворенность образом тела, коррекция тела, женский спорт, технико-эстетические виды спорта.

Approbation of the questionnaire on the subjective necessity of body change among athletes in technical and aesthetic sports

Shindrikova Ekaterina Valerevna

Lovyagina Aleksandra Evgenevna, candidate of psychological sciences

Saint-Petersburg State University

Abstract

The purpose of the study is to develop and test a questionnaire assessing the subjective need for body changes among female athletes. According to the results of mathematical processing, the questionnaire structure includes scales for 'Subjective Need for Body Change', 'Experience of Negative Evaluations from Peers', and 'Body Correction and Measurement Control'.

Research methods and organization. The study sample consisted of 197 female athletes from technical-aesthetic sports, with an average age of 19.8 years. The psychodiagnostic battery included a questionnaire on the subjective need for body change, BISS, BIQLI, and RSES.

Research results and conclusions. Low body image satisfaction among female athletes in technical-aesthetic sports is correlated with experiences of negative evaluations of their appearance and body from peers, as well as with a decrease in self-esteem. The results of the piloting confirmed the mathematical justification of the proposed questionnaire structure, its validity, internal consistency, and reliability.

Keywords: body image, satisfaction with body image, body correction, women's sports, technical and aesthetic sports.

ВВЕДЕНИЕ. Одной из особенностей технико-эстетических видов спорта является внимание к внешнему виду спортсмена, его весу в рамках спортивно-тренировочного режима [1]. В процессе спортивной подготовки спортсменки с юных лет систематически получают негативные комментарии от значимых лиц (тренеров, родителей) о своей внешности, фигуре и весе, что способствует изменениям в восприятии образа своего тела и понижает самооценку [2]. Например, гимнастки склонны переоценивать свой вес и фигуру, воспринимая их как излишние [3], и в сочетании с высокими нагрузками и ограничением питания это повышает риск развития нарушений и расстройств пищевого поведения, распространенных у профессиональных спортсменок [4].

На основе опыта психотерапевтической работы со спортсменками с симптомами нарушений пищевого поведения отмечено, что кроме основных проявлений нарушений и расстройств пищевого поведения (беспокойство о теле, коррекция тела) [5], часто девушки озвучивали такие компоненты, как негативные комментарии о весе и фигуре от тренера и других спортсменок, а также сравнение своего тела с некоторым эталоном фигуры идеальной спортсменки в избранном виде спорта и выраженную неудовлетворенность при несоответствии своей фигуры эталонному образу тела. Опросники, используемые в клинической психодиагностике, не учитывают специфику спортивно-тренировочного режима, например, частые взвешивания спортсменок, в связи с чем существует потребность в разработке диагностических инструментов, адаптированных под специфику спортивной деятельности. Была разработана анкета субъективной необходимости изменения образа тела, состоящая из 5 основных показателей: необходимость изменений тела (соответствие образа тела как внутренний компонент и социальное давление (СД) от тренера. сверстников-спортсменок и не спортсменок, семьи как внешний компонент), беспокойство об образе тела и коррекция тела. Однако, по результатам конфирматорного факторного анализа и математической проверки пригодности разработанной модели было выделено 3 основных фактора, которые получили названия: «Субъективная необходимость изменения тела» (субъективная необходимость изменения образа тела и беспокойство об образе тела), «Опыт негативных оценок внешности от сверстников» (СД от сверстников-спортсменок и не спортсменок), «Коррекция тела и контроль измерений» (коррекция тела, СД от тренера).

Целью данного исследования является разработка анкеты субъективной необходимости изменения тела у спортсменок (табл. 1), оценка психометрических характеристик анкеты.

Таблица 1 – Анкета субъективной необходимости изменения образа тела

| 1. Для того, чтобы соответствовать нормам или стандартам формы тела, параметрам и пропорциям | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------|--|--|--|
| внешнего вида в избранном виде спорта у Вас: | | | | | | | | |
| 0.Не было необход | цимо- | 1.Была необ | ходимость | 2.Была необходи- | 3.Было требова- | | | |
| сти как-либо меня | ТЬ | удерживать | вес, пара- | мость снижать вес | ние снизить вес | | | |
| внешний вид, пара | ì- | метры, без і | необходимости | - 1-2 кг от общего | значительно, бо- | | | |
| метры тела | | худеть, уме | ньшать вес | веса | лее 2-х кг | | | |
| 2. У Вас возникали мысли о том, что Ваш вес негативно влияет на восприятие Вас как спортсмена | | | | | | | | |
| судьями и/или прив | одит к сі | нижению бал | ілов, компонентов | оценки и вес нужно к | орректировать? | | | |
| 0.Никогда | 1.Редк | 0 | 2.Иногда | 3.Часто | 4.Всегда | | | |
| | | | | фигура негативно влиз | | | | |
| Вас как спортсмена | судьями | и/или приво | одит к снижению б | баллов, компонентов о | ценки и их нужно | | | |
| корректировать? | | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редю | 0 | 2.Иногда | 3.Часто | 4.Всегда | | | |
| 4. У Вас возникали мысли о том, что Ваше тело выглядит менее привлекательно, чем у других | | | | | | | | |
| спортсменов? | | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редк | едко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда | | | | | | |
| 5. Беспокоились ли Вы о том, что Ваш вес может помешать Вам реализовать себя вне спорта, в | | | | | | | | |
| обычной жизни? | | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редк | 0 | 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда | | 4.Всегда | | | |
| 6. Ваш тренер говорил, что Ваша внешняя форма, параметры тела, фактура негативно влияют на | | | | | | | | |
| восприятие Вас как спортсмена судьями и/или приводит к снижению баллов, компонентов оценки, | | | | | | | | |
| поэтому Вам нужно работать над фактурой, параметрами тела? | | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда | | | | 4.Всегда | | | |
| 7. Ваш тренер говорил, что Ваш вес негативно влияет на восприятие Вас как спортсмена судьями и/или | | | | | | | | |
| приводит к снижению баллов, компонентов оценки, поэтому Вам нужно работать над снижением веса? | | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редк | цко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда | | | | | | |

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 5 (243)

| Продолжение таблицы 1 | | | | | | | |
|--|--|--|--------|------------------------------------|--------------|--------------|------|
| 8. Ваш тренер говорил, что Вы недостаточно красивы, привлекательны, поэтому Вам необходимо | | | | | | | |
| усердно работать над Вашим телом? | | | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | асто | 4.Bc | егда | |
| 9. Другие спортеменки говорили Вам, что Ваша внешняя форма, параметры тела, телосложение, | | | | | | | |
| фактура нег | ативно влияют на вос | приятие Вас как спортсмена | судь | ями и/или прив | одит | к снижени | ю |
| | | гому Вам нужно работать на | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | сто | 4.Bc | егда | |
| 10. Другие с | портсменки говорили | Вам, что Ваш вес негативн | о вли | яет на восприят | ие В | ас как спот | этс- |
| | | нижению баллов, компонент | | | | | |
| | жением веса? | , | | | | | |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | сто | 4.Bc | егла | |
| | | Вам, что Вы недостаточно | краст | | | | |
| | димо работать над спо | | - I | , r | | -,/ | |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | ето | 4.Bc | егла | |
| | | лассники и другие люди, не | | | | | ΓΩ- |
| | | гела, телосложение, фактура | | | | | |
| | | рта для Вашего возраста? | досі | uro mo occidino | 5, 00. | inine neko | 10- |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | ето | 4.Bc | егла | |
| | | лассники и другие люди, не | | | | | F/0 |
| | узья, приятели, однок что Ваш вес достаточі | | СВИЗ | анныс с рашим | видо | м спорта, | 10- |
| 0.Никогда | 1.Редко | | 3.Ча | 1070 | 4.Bc | appro. | |
| | | 2.Иногда | | | | | |
| | | лассники и другие люди, не | | | | | |
| | | красивы, привлекательны, п | оэтог | му занятия спор | гом 1 | помогут ва | ıM |
| | привлекательной? | 1011 | 2.77 | | 4 D | | |
| 0.Никогда | 1.Редко | 2.Иногда | 3.Ча | | 4.Bc | | |
| | | времени приема пищи (нап | | | | | |
| | | я контроля или снижения ве | | | ы, с | целью соот | Γ- |
| | | ревнования, сборы, допуск н | сстар | 1/ | | 1.5 | |
| 0.Никогда | 1.Была/есть одна | 2.Был/есть один или не- | | 3.Да, примерн | | 4.Всегда | |
| | или несколько ра- | сколько продолжительн | ЫX | половину вре- | | или почт | |
| | зовых попыток | периодов, более 7 дней | | мени спортив- | | все врем: | Я |
| | | каждый | | ной карьеры | | | |
| | | е рациона питания (напр., «Е | | | | | |
| | | и др.) для контроля или сних | | | и фи | гуры, с це. | лью |
| | | и (соревнования, сборы, доп | | | | | |
| 0.Нико- | 1.Была/есть одна | 2.Был/есть один или не- | | (а, примерно | ı | Всегда | |
| гда | или несколько | сколько продолжитель- | | повину вре- | ı | и почти | |
| | разовых попыток | ных периодов, более 7 | 1 | ни спортивной | все | время | |
| | | дней каждый | кар | ьеры | | | |
| 17 Ru nono | пезовани политий одма | из от еды для контроля или с | ПИТ | HNd Beca Nous | KIII KIII | T QUEL TO | |
| | | в от еды для контроля или с задачам (соревнования, сбор | | | | | , |
| 0.Нико- | 1.Была/есть одна | 2.Был/есть один или не- | | 3.Да, примерно | 4P): | 4.Всегда | |
| гда | или несколько ра- | сколько продолжительных | | половину време | | или почт | |
| 1да | зовых попыток | периодов, более 7 дней | | половину времен спортивной карн | | все время | |
| | SOBBIA HOHBITOK | каждый | | спортивной карг еры | ' | вес времь | 1 |
| 10 D | <u> </u> | | | * | | | |
| 18. Вы испо | льзовали вызывание р | воты после приема пищи дл | ія коі | нтроля или сниж | сения | я веса, корр | рек- |
| . 1 | , с целью соответстви | я спортивным задачам (соре | внов | ания, сборы, дог | пуск | к старту и | |
| др)? | | T - = . | | | | | |
| 0.Нико- | 1.Была/есть одна | 2.Был/есть один или не- | | 3.Да, примерно | | 4.Всегда | |
| гда | или несколько ра- | сколько продолжительных | | половину време | | или почт | |
| | зовых попыток | периодов, более 7 дней | | спортивной карн | 5 - | все время | I |
| | | каждый | _ | еры | | | |
| 19. Вы использовали прием мочегонных препаратов без назначения врача и прямого показания | | | | | | | |
| пищи для контроля или снижения веса, коррекции фигуры, с целью соответствия спортивным зада- | | | | | | | |
| чам (соревн | ования, сборы, допуск | | | | | | |
| 0.Нико- | 1.Была/есть одна | 2.Был/есть один или не- | | 3.Да, примерно | | 4.Всегда | |
| гда | или несколько ра- | сколько продолжительных | | половину време | | или почт | И |
| | зовых попыток | периодов, более 7 дней | (| спортивной карн | 5 - | все время | ı |
| | | каждый | (| еры | | | |
| | | | | | | | |

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 5 (243)

| 20. Вы использовали прием жиросжитающих предватов без назначения врача для контроля или синжения весе, корорским интуры, е целью соответствия спортивным задачам (соревнования, сборы, долуск к старту и др)? О.Никота пам песколько разовых польток дележного продожительных другим др | | | | | | | Про | TO IET | |
|---|--------------|---|-----------------|-------------|---------------------------------------|--------|------------------|--------|-----------------|
| ответения веса, коррежния фигуры, с пелью соответствия спортивным задачам (соревнования, сборы, долуж к старту и дру?) О.Нико- па | 20. Вы испол | Продолжение таблицы 1 20. Вы использовати прием жиросжигающих препаратов без назначения врача для контроля или | | | | | | | |
| оборы, допуск к старту и др)? О.Никота 1. Выбаспоковлись отом, что плиний веспоменнаят неподовинуваремени для несколько разовых повых | | | | | | | | | |
| О.Никогда П.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 1. Нековара 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 23. Вы беспоковлись о том, что отвутет выглядать венее привътсь, чем другие спортеменки на соревнованиях ниже, чем другие спортеменки на соревнованиях выбодателе на предела 3. Часто 4. Всегда 23. Вы беспоковлись о том, что о Вашей фактурой, телеосложением трудно достичы высоких мест, услеха в избраниюм виде спорта? 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 24. Вы беспоковлись о том, что в Вашей фактурой, телеосложением трудно достичы высоких мест, услеха в избраниюм виде спорта? 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 25. Вы беспоковлись о том, что ваше тело, все, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 2. Оногда 3. Часто 4. Всегда 2. Оникогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 2. Оникогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 2. Оникогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 2. Вы беспоковленсь о том, что вытельную питания и тд.? 2. Выб беспоковленсь о том, что нета сособенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужено больше раболь, что нета сособенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужено больше раболь, что нета сособенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужено больше раболь, что нета на предела вытельные на предела на предела вытельные на предела на преде | | | | , | | 1 | | | , |
| для или несколько ра- сколько продостжительных половину времени для почти весе время слукцый весе время слукцый весе время для почти для почти весе время для почти для почти весе за для почти для по | | | | 2.Был/есті | ь один или не- | | 3.Да, примерно |) | 4.Всегда |
| Вавспью предоставления предостав | гда | или не | сколько ра- | сколько пр | одолжительны | X | | | или почти |
| 21. Вы беспокоились о том, что лишний вес помещает Вам успешно выполнить все элементы (движения, комбинации и др.) на соревнованиях? 2. Вы беспокоились о том, что из-за большого веса Вас могут оценить на соревнованиях пиже, чем других спортеменок? 3. Вы беспокоились о том, что из-за большого веса Вас могут оценить на соревнованиях пиже, чем других спортеменок? 3. Вы беспокоились о том, что будете выглядеть менее привлекательно, чем других спортеменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успешны? 3. Вы беспокоились о том, что бязете выглядеть менее привлекательно, чем других спортеменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успешны? 3. Часто 4. Всегда 2. Вы беспокоились о том, что в запей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избранном виде спорта? 6. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 25. Вы беспокоились о том, что в вые фактура пребуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 6. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать выд техникой, чтобы получить достойную оценку балл? 6. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 27. Вы беспокоились о том, что езги не будете соблюдать спортивный режим (вовремя люжиться спать, правидьно интаться и др.), то будете выглядеть неприявкаетельно, некраснов? 6. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 28. Как часто Вы использовли режличные способы измерения параметров тела (са ситиметр) и все свеза) для контроля длиманик порожении нараметров измерения параметров тела (са ситиметр) на все свеза) для контроля длиманик порожении нараметров тела, всеа в процессе достижения с ключом, балл за вопросы с ответствивной показателя просуммировать ответа (то дле 4-х). 6. Показатель Вопросы Отражен правления с порожения на вопросы в соответствию браза тела, всетку для на правления усазавает на собрежения на правения образа тела, негативном учасном, тела правления усазавае | 1 1 | зовых | попыток | | более 7 дней | | спортивной кар | рь- | все время |
| Веникогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда | | | | каждый | | | еры | | |
| 22. Вы беспоконлись о том, что из-за большого веса Вас могут оценить на соревнованиях ниже, чем других спортеменок? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 23. Вы беспоконлись о том, что будете выглядеть менее привлекательно, чем другие спортеменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успешния? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 24. Вы беспоконлись о том, что о Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избранном виде спорта? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 25. Вы беспоконлись о том, что выше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировок, усиления тренировок, итобы получить достойную оценку/бал? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 26. Вы беспоконлись о том, что выше обенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/бал? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 27. Вы беспоконлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 9. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 28. Как часто Вы непользовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и всеа (всеы) для контроля динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивных задач? 10. Пава в нед 1. Несколько раз в ве- 2. 1 раз в 3. 2 раза в дель 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. День (утром и вечером) раз в день 1. Несколько раз в ве- 2. 1 раз в 3. 2 раза в дель 4. Более 2-х делю и реже делю можее 7 раз/нед. День (утром и вечером) в дельного представления о теле споръемний виде спорт вы вышко увлужний в представления указывают на субъективное сответствие образа тела намения указывают на субъективное иссответствие образа тела намения указывают на субъективное несотоветствие образа тела неименныя указывают на субъективное несотоветствие образа тела негативной эней на инитриретельный | 21. Вы беспо | коилис | ь о том, что ли | шний вес п | омешает Вам ус | спеш | но выполнить в | все эз | лементы (дви- |
| 22. Вы беспоконлись о том, что из-за большого веса Вас могут оденить на соревнованиях ниже, чем других спортсменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете выглядеть менее привлекательно, чем другие спортсменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успешны? О.Никогда 1. Редко 2.Иногда 3. Часто 4. Весгда 24. Вы беспоконлись о том, что о Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избранном виде спорта? О.Никогда 1. Редко 2.Иногда 3. Часто 4. Весгда 25. Вы беспоконлись о том, что ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, коитроля питания и тд.? О.Никогда 1. Редко 2.Иногда 3. Часто 4. Весгда 26. Вы беспоконлись о том, что ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, коитроля питания и тд.? О.Никогда 1. Редко 2.Иногда 3. Часто 4. Весгда 27. Вы беспоконлись о том, что ова пое будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? О.Никогда 1. Редко 2.Иногда 3. Часто 4. Весгда 28. Как часто Вы использовали различивые способы измерения параметров тела (сантиметр) и вса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивных задач? О. Праз в не 1. Несколько раз в в не 2. 1 раз в 3. 2 раз в дель 4. Восегда развений фактура (телосложения пеортивных задач? Обработка и интерпретапия Дия каждето показатель просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос разен пифре перел вариантом ответа (от д.о. 4-х). Показатель Вопросы: Огражает представление, что образ тела, все и фигура соответствие образа тела, нега привятому стандарту клазавают и субъективное есосответствие образа тела начений указывают на субъективное есосответствие образа тела нега привлятому стандарту клазавают и теля высоков значений указывают на субъективное несоответствие образа тела нега привлятому стандарту и избранном виде спортви от селе спортемена, валичие обеспокоенност, превоги | жения, комб | инации | | внованиях? | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда | | | | | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 23. Вы беспокоились о том, что будете выглядеть менее привлекательно, чем другие спортеменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будетесе менее успешны? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 24. Вы беспокоились о том, что с Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избранном виде спорта? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 25. Вы беспокоились о том, что Ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, коитроля питания и тд.? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную сценку балл? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 27. Вы беспокоились о том, что сил не будете соблюдать спортивный режим (вовремя люжиться спать, правиљно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 28. Как часто Вы использовали различные спесобы измерения параметров тела (ветиментр) и воса (весы) для контроля динавики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивных задач? 0.1 раз в не- делю, но менее 7 раз/чед. день 2.1 раз в д. 2. 2 раз в д.ень 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/чед. день 4. Более 2-х делю и менее делю, но менее 7 раз/чед. день 4. Более 2-х делю и менее дариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы: Отражает представление, что образ тела, все и фигура соответствуют избранном виду спорта и эмоциональный аспект (беспокойство, волнение, тревоти об образе тела, негативной эмоциональный аспект (беспокойство, волнение, тревоти об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления от теле нариатизму ставдарту или эталону теледокоження ва еператизму казывают на субъективное несоответствие образа тела, негативности от сверстников в спорти вной куваже представления о теле спорта. Ч | 22. Вы беспо | | | | | | | | |
| 23. Вы беспокоились о том, что будете выглядеть менее привлекательно, чем другие спортеменки на соревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успепния? 24. Вы беспокоились о том, что с Вашей фактурой, тепосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избраниом виде спорта? 25. Вы беспокоились о том, что С Вашей фактурой, тепосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избраниом виде спорта? 25. Вы беспокоились о том, что Ваше тело, все, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную опенкубалл? 27. Вы беспокоились о том, что е-ли не будете соблюдать спортивный режим (врверыя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривължательно, некрасиво? 37. Вы беспокоились о том, что е-ли не будете соблюдать спортивный режим (врверыя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривължательно, некрасиво? 38. Как часто Вы использовали различные стохобы измерения параметров тела (сантиметр) и все (всеы) для контроля динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивный задач? 37. Вы беспокоились о том, что е-ли не будете соблюдать спортивный режим (крверым ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривължательно, некрасива. 38. Как часто Вы использовали различные стохобы измерения параметров тела, всеа в процессе достижения спортивнер) и всеа (всеы) для контроля динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивный задач? 39. Траз в не- 1. Несколько раз в не- 2. 1 раз в 3. 2 раза в день 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день образателя в прета приятому раз в сответствии образа тела, всеи фигура соответствии образа тела, приизтому в избранном виде спорта, Незкие замения образа тела, приизтому в избранном виде спорта, Незкие замения образа тела, приизтому в избранном виде | | гсменок | | | | | | | |
| оревнованиях, в связи с чем Вы будете менее успешны? О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всетда 24. Вы беспокоплись о том, что с Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избранном виде спорта? О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всетда 25. Вы беспокоплись о том, что Ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировок, усиления тренировок, усиления тренировок, усиления тренировок, усиления тренировок, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления тренировок, усиления тренировок, усиления тренировом, усиления тренировок, усиления дележной, усиления тренировок, усиления дележной, усиления тренировок, усиления дележной, усиления тренировок, усиления тренировом, усиления тренировок, усиления дележной, усиления дележной, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления тренировом, усиления дележной, усиления дележной дележной, усиления дележной дележной дележной, усиления дележной дележно | | | | | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всетда 2.4. Выб беспоковлись о том, что с Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успеха в избраниюм виде спорта? 4.Всетда 2.5. Выб беспоковлись о том, что Ваше тело, все, фактура требуют увеличения тренировом, усиления тренировом дольное работать над техникой, чтобы получить достойную опенку/балл? 4.Всетда 2.6. Выб беспоковлись о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную опенку/балл? 4.Всетда 2.7. Выб беспоковлись о том, что е-ди не будете выглядеть непиравляеть епортивный режим (вовремя дожиться спать, правильно питатака и др.), то будете выглядеть непиравляем телом, некрасиво? 4.Всетда 2.7. Выб беспоковлись о том, что е-ди не будете выглядеть непиравляем телом. Небудете выглядеть непиравляем телом, некрасиво? 4.Всетда 2.7. Выб беспоковлись о том, что е-ди не будете выглядеть непиравляем телом. Небудете выглядеть непиравляем телом, некрасиво? 4.Всетда 2. Иногда 3. Часто 4.Всетда 2. Выб беспоковникота дама на дама н | | | | | | злека | тельно, чем дру | тие | спортсменки на |
| 24. Вы беспоконлись о том, что с Вашей фактурой, телосложением трудно достичь высоких мест, успека в избранном виде спорта? 25. Вы беспоконлись о том, что Ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировом, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 26. Вы беспоконлись о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? 26. Вы беспоконлись о том, что ели не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 27. Вы беспоконлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и всеа (всеы) дли контролы динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивных задач? 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и всеа (всеы) дли контролы динамики коррекции параметров тела, всеа в процессе достижения спортивных задач? 29. Тара в недельно менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) для в день обработка и интерпретация Субъективная вопросы день интерпретация Субъективная вопросы: Отражает представление, что образ тела, все и фигура соответную и добраз тела некоторому эталону, стандарту или эталону телосложения, всеа, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низменения тела дарту образа тела, принятому стандарту или эталону телосложения, всеа, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низменения о соответствию образа тела, некоторому эталону, стандарту или эталону телосложения, всеа, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низменний от сверстников в спортивной среде и ввенным указывают на субъективное состоветствие образа тела, некоторому задачений дарту образа тела, некоторому задачений дартубра тела некоторому задачений дартуры от тренсра. Назачений дартубра тела некоторому спор | | ях, в св | | удете менее | успешны? | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Весгда 25. Вы беспоковлись о том, что Ваше тело, вее, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? О.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Весгда 26. Вы беспоковлись о том, что из-а сообенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? О.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Весгда 27. Вы беспоковлись о том, что есла не будете соблюдать спортивный режим (вовремя) ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? О.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Весгда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? О.1 раз в неделю и реже делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная Вопросы: Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответенобходимость изменения тела диапазон дануют не соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту образа тела принятому стандарту или эталону спорта и эмоциональный аспект (беспокойство, волнение, тревоги об образа тела принятому стандарту или эталону спорта и змощиональный аспект (беспокойство, волнение, тревоги об образа тела принятому визбранном виде спорта. Низьения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону спорта и эмоциональном ответа на субъективное осответствие образа тела принятому стандарту образа тела принятому стандарту или зталону телосложения, весе, привлекательности от сверстников отмения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечния указывают на субъективное соответствие об образа тела, негативной эмоциональной окрективной балд, тем выше дав | | | | | | | | | |
| О. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 25. Вы беспоковлись о том, что Ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировок, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 4. Всегда 26. Вы беспоковлись о том, что вэ-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? 4. Всегда 27. Вы беспоковлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 4. Всегда 27. Вы беспоковлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 4. Всегда 28. Как часто Вы непользовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задат. 4. Всегда 28. Как часто Вы непользовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроль динамики коррекции параметров тела, веса процессе достижения спортивных задат. 4. Всегда 29. 1 раз в рас 1. Несколько раз в не- 1. Редколько раз в день 1. Редколько раз в не- 1. Редколько раз | | | | Зашей факт | урой, телослож | ение | м трудно дости | чь ві | ысоких мест, |
| 25. Вы беспоконлись о том, что Ваше тело, вес, фактура требуют увеличения тренировом, усиления тренировочного режима, контроля питания и тд.? 10. Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? 27. Вы беспокоились о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? 0.1 раз в не 1. Несколько раз в не 2. 1 раз в 3. 2 раза в день 4. Более 2-х делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответнения менения тела Диапазон значений дарту образа тела пекоторому эталону, стандану и залону телосужения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низнаний о-47 кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела пекоторому эталону, стандарту или зталону телосожения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низнаний указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или зталону телосожения, весе, пражето на стандений указывают на субъективное соответствие образа тела пекоторому эталону, стандарту образа тела пекоторому эталону, стандарту или зталону телосожения, весе, пераметров фигуры в избранном виде спорта. Низнаний указывают на субъективное соответствие образа тела пекоторому зталону, стандарту или зталону телосожения, весе, пераметров фигуры в избранном виде спорта, высеме, порта выше на спорта выше образа тела некоторому э | | ранном | | | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 27. Вы беспокоюлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядаеть непривлекательно, некрасию? О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров нела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? О.1 раз в не- делю и реже 1.Несколько раз в не- делю и реже Делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и нитерпретация Для каждото показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная на вопросы Интерпретация Субъективная Вопросы Диапазон значений 0-47 кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низменром фигуры в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низменров фигуры в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому стандарту или эталону гелосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта, высокие значения указывают на субъективное соо | | | | | | _ | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Всегда 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно обльше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/бадл? 0.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Всегда 27. Вы беспоконлись о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 0.Никогда 1.Редко 2.Ипогда 3.Часто 4.Всегда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? 0.1 раз в не 1.Несколько раз в не 2.1 раз в 3.2 раза в день 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная Вопросы Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответноходимость 1-5, 21-27 ствутот/не соответствуют избранному виду спорта и эмощиональной образа тела некоторому эталону, стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низменения тела Диапазон замения указывают на субъективное соответствие образа тела (портсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников 14 внешности от диапазон значений значений значений значений значений значений значений значений значений обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной опражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окручательности от сверстников обеспокоенности, фигуре | | | | | | уют | увеличения тре | нирс | овок, усиления |
| 26. Вы беспокоились о том, что из-за особенностей Вашей фигуры (телосложения) Вам нужно больше работать над техникой, чтобы получить достойную оценку/балл? 27. Вы беспокоились о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? 0.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Вестда 28. Как часто Вы исползовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? 0.1 раз в не- 1.Несколько раз в не- 2. 1 раз в 3. 2 раза в день 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы: Огражает представление, что образ тела, вес и фигура соответстви зачений о-47 кие зачачения указывают на субъективное соответствие образа тела некоторому эталону, стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта, Низ-кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта, Низ-кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта, Низ-кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, нетативной эмощиональной окраске представления о теле Опыт негатив в вопросы: 9- Отражает опыт негативных оценок в впешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников значений значений значений образа тела, нетативных оценок в впешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников окражает опыт негативных оценок о впешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проязанопцесся в негативной оценке, замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что отоределенный контроль всеа, | | ого реж | | | | | | | |
| Ольше работать над техникой, чтобы получить достойную опенку/балл? О.Никогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 2. Ныкогда 1. Редко 2. Иногда 3. Часто 4. Всегда 2. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? О. 1 раз в неделю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показтеля просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Субъективная необходимость изменения далу образа тела некоторому згалону, станзаначений о-47 Диапазон дану казывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону теления указывают на субъективное соответствие образа тела праметром фигуры в избранном виде спорта. Низкие значений указывают на субъективное несоответствие образа тела праметров тела и индивида, проявляющееся в негативной среде и вне спортсжена, наличие обеспокоенности, тревоги об образа тела негативным оценок внешности от Диапазон значений о-24 Коррекция тела и контроль измерения тела и контроль изменения тела и контроль изменения тела и контроль изменений оденок внешности от сверстников значений о-24 Коррекция тела и контроль измений она как контроль измений да индивида, проявляющееся в негативной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружений на индивида, проявляющееся в негативной отенств, значений оттроль измений, а также замечания о весе, фигуре от тененра. Важно отметить, что определенный контроль веса является норяметить, что определенный контроль веса является норяметить на индивилы спорта высших достижений и включен в понятие спортация на портименов, так как включено в себя инденний податить спортоженов, так как включено в себя инденний податить спортожен | | | | | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 27. Вы беспокоились о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? ———————————————————————————————————— | | | | | | | | я) Ва | ам нужно |
| 27. Вы беспокоились о том, что если не будете соблюдать спортивный режим (вовремя ложиться спать, правильно питаться и др.), то будете выглядеть непривлекательно, некрасиво? О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Весгда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (еантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? О.1 раз в неделю и реже делю, но менее 7 раз/нед. 2. 1 раз в 3. 2 раза в день 4. Более 2-х делю, но менее 7 раз/нед. День (утром и вечером) раз в день (утром и вечером) раз в день (утром и вечером) раз в день просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен пифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная Вопросы: Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответнеобходимость изменения тела Начений дарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела, принятому от вътрений образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела, принятому от принятальном телосложения, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне димальной значений от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балд, тем выпераление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечания о даней и каке замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является норямений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является новинения | | тать над | | | | | | | |
| ОНИКОГДА 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сетоти для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? О.1 раз в неделю но менее 7 раз/нед. День (утром и вечером) раз в день Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная необходимость изменения тела необходимость изменения тела днагазон значений 0-47 Оныт негатив- Вопросы: Опыт негатив- ных оценок внешности от сверстников осверстников значений 0-24 Коррекция тела коррекция тела рений 0-24 Коррекция тела на больсы: 6- коментары и денный однак, в дачения одна и диназон значений одна и диназон значения диназон значений одна и диназон значений одна и диназон значений одна и диназон значений одна и диназон значения диназон значения дележений и компороль все в впетативной одна и компороль в все дигуре от тренера. Важно отметить, что оответствует инзаким баллам. Высок и значения по данной пкале требуют внимания специали-стов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя и диназон в подътменный пкале требуют в нимания специали-стов, сопровождаю | | | | | | | | | |
| О.Никогда 1.Редко 2.Иногда 3.Часто 4.Всегда 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достижения спортивных задач? 0.1 раз в неделю и реже делю, но менее 7 раз/нед. 2.1 раз в 3.2 раза в день делю, но менее 7 раз/нед. 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. 4. Более 2-х делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопросы в соответствии с ключом виду с порта высим указывают на субъективное соответствие с браза тела некотором виду с порта, высокие значения указывают на субъективное соответствие с образа тела некотором в виду с порта, высокие значения указывают на субъективное соответствие с образа тела негативной опросы в негативной опросы в негативной с соответству в негативной оценке, за мечания с порта вы | | | | | | | | | |
| 28. Как часто Вы использовали различные способы измерения параметров тела (сантиметр) и веса (весы) для контроля динамики коррекции параметров тела, веса в процессе достъжения спортивных задач? О.1 раз в неделю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) даз в день день день день день день день день | | льно пи | | | | | | | |
| Отражает представлено в избранном виде спорта. Назначений образа тела, принятому в избранном виде спорта. Назначений указывают на субъективное образа тела, принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фитуры в избранном виде спорта. Назначений обрежения негативных оценок внешности от сверстников образа тела в Вопросы: 9- Польт негативных оценок внешности от сверстников образа тела в Вопросы: 6- Отражает опыт негативных оценок внешности от сверстников образа тела в Вопросы: 6- Отражает опыт негативных оценок внешности от сверстников образа тела в Вопросы: 6- Отражает опыт негативных оценок внешности от сверстников образа тела индивида, проявляющееся в негативной отметить, что определенный контроль измерений образа тела индивида, проявляющееся в негативных опенок вначений образа тела индивида, проявляющееся в негативной отметить, что определенный контроль веса является нормативным до сответствуют об образе тела, негативных оценок о внешности, фигуре, весе, представления от теле образа тела индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, отражает различные способы коррекции тела и контроль изменений образа тела отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значений отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | | | | , , |
| Ольт негативной остретения Вопросы: Опыт негативной остретения Вопросы: остретения образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, высокие значений обрекция тела и контроль измерений О-24 Коррекция тела интерпосы: Опросы: остретивной образа тела поднать образа тела принятом ответствие образа тела принятом образа тела принятом образа тела принятом образа тела принятом образа тела некоторому эталону, стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низкиз значений образа тела принятом виде спорта. Низкиз значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятом образа тела принятом виде спорта; высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела принятом образа тела негативной эмоциональной окраске представления о теле образа тела негативной опринентых оценок образа тела негативных оценок образа тела негативной опринентых оценок образа тела негативной образе тел | | | | | | | | | |
| Делю и реже делю, но менее 7 раз/нед. день (утром и вечером) раз в день Обработка и интерпретация Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы: Субъективная необходимость изменения тела Диапазон значений 0-47 Сетвуют/не соответствуют избранному виду спорта и эмоциональный аспект (беспокойство, волнение, тревога) представления о соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низказывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низуказывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела спортемена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмощиональной окраске представления о теле Опыт негатив Вопросы: 9- Отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлежательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, за остачния и контроль измечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измечания, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определеный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | | | _ | |
| Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен пифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель Вопросы: Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответнеобходимость изменения тела Диапазон значений 0-47 (беспокойство, волнение, тревога) представления о соответствуют избранному виду спорта и эмощнональный аспект (беспокойство, волнение, тревога) представления о соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту или эталону тела некоторому эталону, стандарту образа тела некоторому эталону, стандарту или эталону визбранном виде спорта, високие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела некоторому эталону изобраза тела некоторому эталону, стандарту или эталону виздусствуют образа тела некоторому эталону виздусствуют образа тела некоторому зналону виздусствуют образа тела некоторому эталону виздусственный образа тела некоторому эталону виздусственный образа тела некоторому эталону виздусственный образа тела некоторому зналония ви | - | | | | ı - ı | | | - 1 | |
| Для каждого показателя просуммировать ответы на вопросы в соответствии с ключом, балл за вопрос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель | | | | гразгнед. | день | (yı | ром и вечером) | | раз в день |
| Прос равен цифре перед вариантом ответа (от 0 до 4-х). Показатель | | | | | | | | | |
| Показатель Вопросы Интерпретация Субъективная необходимость изменения тела Диапазон значений 0-47 Опыт негативности от сверстников внешности от сверстников иконтроль изменения тела и контроль изменений 0-24 Коррекция тела и контроль изменений отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта выспих достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствуют внимания специалистов, сопровождающих спортоменов, так как включают в себя | | | | | | в сос | этветствии с кл | ючом | м, оалл за во- |
| Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответствиот изменения тела Диапазон значений 0-47 Опыт негативных оценок внешности от сверстников Коррекция тела и контроль измерений 0-24 Коррекция тела и контроль измерений 0-40 Отражает представление, что образ тела, вес и фигура соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное соответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, нетативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной эмоциональной окраске представления о теле Опражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | | | | |
| 1-5, 21-27 Ствуют/не соответствуют избранному виду спорта и эмоциональный аспект (беспокойство, волнение, тревога) представления о соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта: высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, нетативной эмоциональной окраске представления о теле | | | | | | O 11TF | a of non mana na | ar da | HELIMA ACOMPON |
| нальный аспект (беспокойство, волнение, тревога) представления о соответствии образа тела некоторому эталону, стандарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной эмоциональной окраске представления о теле Отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измерений О-24 Коррекция тела и контроль измерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | | | | |
| Диапазон значений 0-47 Диапазон значений 0-47 Дарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, нетативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной вопросы: 9- 14 Диапазон значений диапазон значений о-24 Коррекция тела и контроль измерений Вопросы: 6- 8, 15-20, 28 Диапазон значений отметить, что определенный контроль веса является норманачений о-40 Отражает различные способы коррекции тела и контроль измерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является норманачений о-40 отметить, что определенный контроль веса является норманачений образа тела некоторому залону, стандарту или эталону телосложения, высокие значения образа тела некоторому в избранном виде спорта. Низкованом виде спорта. Низкованом виде спорта. Низкованом виде спорта. Низкованом виде спорта высокие значения образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкованом виде спорта высокие значения образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкованом виде спорта. Низкованом виде спорта высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | 1-3, 21-27 | | | | | | |
| Зпачений 0-47 Дарту образа тела, принятому в избранном виде спорта. Низкие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоти об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной оненка, в вопросы: 9- 14 | nomentalina. | 10.10 | Лиапазон | | | | | | |
| о-47 кие значения указывают на субъективное соответствие образа тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативнок оценок овнешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измерений О-24 Отражает различные способы коррекции тела и контроль измерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | 1 ' ' | | | | | | |
| тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негатив- ных оценок внешности от сверстников в спортивной среде и вне Диапазон значений 0-24 Коррекция тела и контроль измерений Вопросы: 6- 8, 15-20, 28 Диапазон значений отметить, что определенный контроль веса является норманачений о-40 Тела принятому стандарту или эталону телосложения, веса, параметров фигуры в избранном виде спорта; высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | 1 | | | | | | | | |
| указывают на субъективное несоответствие образа тела спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негатив Вопросы: 9- 14 Диапазон диапазон сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортавление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортавление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортавление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортавление окружения на индивида, проявляющеет в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, тем выше давление окружения на индивида, проявляющеет в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортавление окружения на индивида, проявляющеет в негативных оценов окружения на индивида проявительной оценке, замечания о всее. | 1 | | | тела при | нятому стандар | туил | и эталону телос | лож | ения, веса, па- |
| Спортсмена, наличие обеспокоенности, тревоги об образе тела, негативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативнок оценок внешности от сверстников внешности от сверстников значений о-24 Коррекция тела и контроль измерений Вопросы: 6- Диапазон значений о-40 Коррекция тела и контроль измерений О-40 Отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной ореде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, ресе и вне спортавляющих споррекции тела и контроль измерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | 1 | | | | | | | | |
| Нетативной эмоциональной окраске представления о теле Опыт негативнок оценок внешности от сверстников значений о-24 Коррекция тела и контроль измерений Диапазон значений о-40 Нетативной эмоциональной окраске представления о теле Отражает опыт негативных оценок о внешности, фигуре, весе, привлекательности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Вопросы: 6- 8, 15-20, 28 Диапазон значений отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | указыван | от на субъект | тивн | ое несоответст | гвие | образа тела |
| Опыт негативных оценок внешности от сверстников внешности от сверстников значений образи и контроль измерений вначений от контроль измерений образи | | | | | | | | | |
| ных оценок внешности от сверстников в спортивной среде и вне спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измерений вальной оденке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Вопросы: 6-8, 15-20, 28 Диапазон значений отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в поятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | <u> </u> | | | | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | |
| внешности от сверстников значений о-24 спорта. Чем выше полученный балл, тем выше давление окружения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измерений вольствов в диапазон значений о-40 спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | | | | |
| сверстников 3тачений 0-24 жения на индивида, проявляющееся в негативной оценке, замечаниях, комментариях о внешности, весе. Коррекция тела и контроль измерений Вопросы: 6-8, 15-20, 28 Диапазон значений 0-40 тивным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | | | | | | • | | | |
| 0-24 мечаниях, комментариях о внешности, весе. | | | | | | | , | | |
| Коррекция тела и контроль из- и контроль измерений Вопросы: 6- диапазон значений 0-40 Отражает различные способы коррекции тела и контроль измерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | сверстнико | в | | 1 | | | | | ои оценке, за- |
| и контроль измерений 8, 15-20, 28 Диапазон значений 0-40 мерений, а также замечания о весе, фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортеменов, так как включают в себя | Vonnavara | T070 | | | | | | | I MOHEROW WA |
| рений Диапазон значений о-40 отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортеменов, так как включают в себя | | | В 15-20-29 | | | | | | |
| значений о-40 тивным для спорта высших достижений и включен в понятие спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортеменов, так как включают в себя | 1 - | NO MC- | | 1 - | | | | | |
| 0-40 спортивный режим, что соответствует низким баллам. Высокие значения по данной шкале требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | РСПИИ | | , , | | | | | | |
| кие значения по данной шкале требуют внимания специали- стов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | 1 | | | | | | | | |
| стов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя | 1 | | | | | | | | |
| | 1 | | | 1 | | | 1 2 | | |
| поведение, потенциально несущее риск здоровью и состоянию | 1 | | | | • | - | | | |
| спортсмена. | | | | 1 | | | | | |

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Психодиагностическая батарея включала анкету субъективной необходимости изменения образа тела, социально-биографическую анкету. Для комплексной оценки были использованы стандартизованные методики: методика общей удовлетворенности образом тела (BISS) [6], методика влияния образа тела на качество жизни (BIQLI) [7], методика самооценки (RSES) [8]. Выборку исследования составили 197 спортсменок технико-эстетических видов спорта: художественная гимнастика (82), фигурное катание (21), синхронное плавание (10), эстетическая гимнастика (19), танцевальный спорт (24), спортивная гимнастика (12), спортивная акробатика (9) и аэробика (20). Средний возраст всех респонденток 19,8 лет (238,9±1,03 мес.).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В результате проведения конфирматорного факторного анализа авторской анкеты субъективной необходимости изменения тела для спортсменок получены следующие характеристики модели: $\chi 2$ / df = 3,88 (допустимое значение) при p<0,001; CFI = 0,82 (допустимое значение), TLI = 0,799, CFI \geq 0,8 (0,82) — допустимое соответствие, SRMR < 0,08 (0,0656)— хорошее соответствие, границы доверительного интервала (90% CI): 0,091-0,112. Выделены 3 фактора, объясняющие 58% исходной дисперсии, факторные нагрузки которых представлены в таблице 2 и обладают хорошей внутренней согласованностью (α Кронбаха \geq 0,8): 1 фактор — Субъективная необходимость изменения тела (α Кронбаха = 0,938), 2 фактор — Опыт негативных оценок внешности от сверстников (α Кронбаха = 0,820), 3 фактор — Коррекция тела и контроль измерений (α Кронбаха = 0,892).

Таблица 2 – Факторный анализ анкеты субъективной необходимости изменения образа тела

| тиолища 2 | факторивні анализ анкеты субрективной необходимости изменения бораза тел | | | |
|-----------|--|--|--|--|
| Фактор | % исходной диспер- | Вопросы с наибольшим вкладом | | |
| | сии | | | |
| 1 | 29% | 1 - 0, 686; 2 - 1,06; 3 - 1,054; 4 - 0,99; 5 - 0,787; 21 - 0,913; 22 - 1,149; 23 - 1,186; 24 - 1,096; 25 - 1,082; 26 - 1,085; 27 - 0,694 | | |
| 2 | 11% | 9 - 0,827; 10 - 0,786; 11 - 0,604; 12 - 0,31; 13 - 0,235; 14 - 0,22 | | |
| 3 | 18% | 6 - 1,094; 7 - 1,134; 8 - 1,031; 15 - 0,875; 16 - 0,858; 17 - 1,036; 18 - 0,644; 19 - 0,456; 20 - 0,341; 28 - 0,914 | | |

Первый фактор — «Субъективная необходимость изменения тела». Наибольший вклад внесли вопросы: беспокойство о меньшей привлекательности в ситуации соревнований относительно других спортсменок (в.23), беспокойство о негативном влиянии веса на оценки в ситуации соревнований (в.22), беспокойство о том, что фактура и телосложение спортсменки станут препятствием для достижения успеха и высоких мест (в.24) и требуют больше усилий, тренировок для достижения результата (в.26), вопросы о наличии мыслей, что вес (в.2) и фигура/телосложение (в.3) негативно влияют на восприятие как спортсмена, приводят к снижению баллов и требуют коррекции, изменений. Таким образом, данный фактор отражает когнитивное представление о соответствии/несоответствии образа тела (вес, фигура, телосложение, красота) избранному виду спорта и эмоциональный аспект (беспокойство) при несовпадении образа тела и некоторого эталона тела в избранном виде спорта.

Второй фактор – «Опыт негативных оценок внешности от сверстников»: наибольший вклад внесли вопросы о том, что другие спортсменки указывали на

негативное влияние внешней формы и параметров тела (в.9) и веса (в.10) на восприятие индивида как спортсмена. Это требует усиления работы над этими компонентами образа тела. Также значимы комментарии о недостаточной красоте и внешней привлекательности, что требует больше внимания к формированию спортивного тела (в.11). Данный показатель отражает наличие и частоту негативных комментариев, замечаний и оценок внешности, фигуры и веса от сверстников как в спортивной среде (другие спортсменки), так и вне спорта (одноклассники, одногруппники). При этом вклад вопросов о негативных оценках от других спортсменок выше. Предполагается, что выделенный в результате математического анализа фактор, основанный на оценках от сверстников в спортивной среде и вне ее, отражает значимость референтной группы в данные возрастные периоды (подростковый и юношеский) и влияние социального опыта на представление о себе.

Третий фактор — «Коррекция тела и контроль измерений»: наибольший вклад внесли вопросы о том, что тренер указывал на негативное влияние веса (в.7) и параметров тела, фигуры (в.6) на восприятие как спортсмена, о полном отказе от еды для коррекции параметров тела для достижения спортивных задач (в.17), о частоте измерений тела для контроля динамики коррекции тела (в.28), об ограничении рациона питания для коррекции параметров тела и веса (в.16, в.15), о вызывании рвоты (в.18) и о приеме мочегонных препаратов (в.19). Данный показатель отражает различные способы коррекции тела и контроль измерений, а также замечания о весе и фигуре от тренера. Важно отметить, что определенный контроль веса является нормативным для спорта высших достижений и включен в понятие «спортивный режим», что соответствует низким баллам. Учитывая методы и способы коррекции тела, вошедшие в данную анкету, высокие значения требуют внимания специалистов, сопровождающих спортсменов, так как включают в себя поведение, потенциально несущее риск здоровью и состоянию спортсмена.

Тесные взаимосвязи между показателями «Субъективная необходимость изменения тела», «Опыт негативных оценок о внешности от сверстников» и «Коррекция тела и контроль» показали внутреннюю согласованность шкал анкеты субъективной необходимости изменения тела для спортсменок (рис. 1).

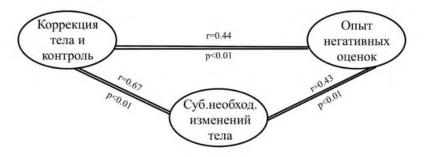


Рисунок 1 — Взаимосвязи шкал анкеты субъективной необходимости изменения образа тела для спортсменок (корреляционный анализ, коэффициент Спирмена)

Среднее значение удовлетворенности образом тела (BISS) по всей выборке составило 5.87 ± 0.1 , что соответствует средней удовлетворенности образом тела. В

среднем, у спортсменок технико-эстетических видов спорта выявлен средний уровень самооценки по шкале Розенберга, среднее значение по выборке $21,15\pm0,35$. Установлено, что повышение самооценки спортсменок взаимосвязано с уменьшением опыта негативных оценок от сверстников (коэффициент Спирмена r=-0,17, p<0,05) и улучшением удовлетворенности образом тела (коэффициент Спирмена r=0,61, p<0,01). Спортсменки, внешность которых меньше критикуют сверстники, более позитивно оценивают свои тело и внешность, демонстрируя более высокую удовлетворенность своим образом тела (коэффициент Спирмена r=-0,36, p<0,01). Тесные взаимосвязи между опытом негативных оценок внешности от сверстников, удовлетворенностью образом тела и самооценкой спортсменок отражают взаимообусловленность указанных показателей.

Показатель влияния образа тела на качество жизни (BIQLI) в среднем по выборке исследования составил 0.91 ± 0.08 , что соответствует положительному влиянию образа тела на качество жизни в группе спортсменок технико-эстетических видов спорта, однако статистически значимых взаимосвязей со шкалами анкеты по данной методике выявлено не было. При этом выявлена положительная взаимосвязь (коэффициент Спирмена) показателя влияния образа тела на качество жизни с удовлетворенностью образом тела ($\rho = 0.61$, p < 0.01) и самооценкой ($\rho = 0.57$, p < 0.01) у спортсменок технико-эстетических видов спорта: у девушек с высокими значениями удовлетворенности образом тела и самооценкой выявляется положительное влияние образа тела на качество жизни.

ВЫВОДЫ. Анкета субъективной необходимости изменения тела показала приемлемый показатель надежности и хороший показатель внутренней согласованности. Данная анкета может быть использована в психологическом сопровождении спортсменок технико-эстетических видов спорта для отслеживания динамики представления об образе тела и субъективной необходимости его изменения, влияния негативных оценок о внешности от референтной для подросткового и юношеского периода группы (сверстники), опыта изменения и коррекции тела различными способами. Результаты исследования указывают на влияние социума, выраженного в комментариях о теле, внешности девушек, на их удовлетворенность образом тела и самооценку. Потенциальными мишенями психологической работы при сопровождении спортсменок с высокими значениями по шкалам анкеты могут оказаться повышение общей удовлетворенности образом тела, снижение социального давления или повышение устойчивости, критичности относительно комментариев о внешности, теле от других людей (сверстников, в частности), снижение беспокойства о теле у спортсменок. В дальнейшем планируется проведение исследования с включением дополнительных переменных, оказывающих влияние на субъективную необходимость изменения тела у спортсменок технико-эстетических видов спорта, выраженность беспокойства об образе тела и удовлетворенность образом тела.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

^{1.} Шиндрикова Е. В. Влияние компонентов образа тела на успешность в художественной гимнастике по представлению спортсменок 18-23 лет // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2024. № 4 (71). С. 33–35. EDN: FKKPIW.

^{2.} Petrie T. A. Eating disorders in sport: From etiology to prevention. DOI 10.1002/9781119568124.ch33 // Handbook of sport psychology. John Wiley & Sons, Inc., 2020. P. 694–710.

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 5 (243)

- 3. Шайдулин М. Р., Шеин А. Н., Наумов И. П. Спортивная анорексия: что такое, симптомы и чем опасна // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: сборник материалов III Междунар. науч.-практ. интернет-конф. Санкт-Петербург, 2022. С. 296–303. EDN: EBBWRE.
- 4. Международная классификация болезней 10 пересмотра (МКБ-10). URL: https://mkb-10.com/index.php?pid=4289 (дата обращения 27.01.2025).
- 5. Prevalence of female athlete triad (FAT) in rhythmic gymnastics, an aesthetic sport, and its association with risks of body-image distortion and eating disorders / Yoshitani-Kuwabara K. [et al.]. // medRxiv. 2024. URL: https://doi.org/10.1101/2024.10.29.24316350 (дата обращения 27.01.2025).
- б. Баранская Л. Т., Татаурова С. С. Методика исследования образа тела. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2011. 82 с.
- 7. Баранская Л. Т., Ткаченко А. Е., Татаурова С. С. Адаптация методики исследования образа тела в клинической психологии // Образование и наука. 2008. № 3. С. 63–69. EDN: IUZJYX.
- 8. Золотарева А. А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга. DOI:10.24147/2410-6364.2020.2.52-57 // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2020. № 2. С. 52–57. EDN: UAKGXS.

REFERENCES

- 1. Shindrikova E. V. (2024), "The influence of body image components on success in rhythmic gymnastics according to athletes aged 18-23", *Psychology and pedagogy of sports activity*, No. 4 (71), pp. 33–35.
- 2. Petrie T. A. (2020), "Eating disorders in sport: From etiology to prevention", *Handbook of sport psychology*, John Wiley & Sons, Inc., pp. 694–710.
- 3. Shaidulin M. R., Shein A. N., Naumov I. P. (2022), "Sports anorexia: what is it, symptoms and what is dangerous", *Health preservation as an innovative aspect of modern* education, St. Petersburg, pp. 296–303.
- 4. "International Classification of Diseases 10th revision (ICD-10)", URL: https://mkb-10.com/index.php?pid=4289.
- 5. Yoshitani-Kuwabara K., Yumen Y., Takayama Y., Kitayama N., Hanzawa F., Sakane N., Nagai N. (2024), "Prevalence of female athlete triad (FAT) in rhythmic gymnastics, an aesthetic sport, and its association with risks of body-image distortion and eating disorders", *medRxiv*, URL: https://doi.org/10.1101/2024.10.29.24316350.
 - 6. Baranskaya L. T., Tataurova S. S. (2011), "Methodology for studying body image", Ekaterinburg, 82 p.
- 7. Baranskaya L. T., Tkachenko A. E., Tataurova S. S. (2008), "Adaptation of the body image research methodology in clinical psychology", *Education and Science*, No 3, pp. 63–69.
- 8. Zolotareva A. A. (2020), "Validity and reliability of the Russian-language version of M. Rosenberg's self-esteem scale", *Bulletin of Omsk University, Series "Psychology"*, No 2, pp. 52–57.

Информация об авторах:

Шиндрикова Е.В., ассистент кафедры общей психологии, SPIN-код: 7801-6420, ORCID: 0000-0001-6828-3906

Ловягина А.Е., доцент, и.о. заведующего кафедрой общей психологии, SPIN-код: 8300-2047, ORCID: 0000-0001-6120-1808.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.02.2025.

Принята к публикации 12.04.2025.