

УДК 796.0 (075.8)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК КОМПОНЕНТ РЕАБИЛИТАЦИИ
МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО
ПОВЕДЕНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE, AS A COMPONENT OF THE REHABILITATION
OF YOUNG PEOPLE SUFFERING FROM FOOD CONDUCT DISORDERS**

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-
педагогический университет*

г. Екатеринбург, Россия

*Sergey Gurev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Russian state professional Pedagogical University*

Yekaterinburg, Russia

sergeyguriev@mail.ru

Аннотация. В данной статье проводится сбор информации и анализ функций и последствий использования компонентов физической культуры для реабилитации подростков и молодежи, страдающих от расстройств пищевого поведения к здоровому образу жизни и нормальной социальной жизни.

Annotation. This article collects information and analyzes the functions and consequences of using components of physical culture for the rehabilitation of adolescents and young people suffering from eating disorders to a healthy lifestyle and normal social life.

Ключевые слова: физическая культура, реабилитация, расстройства пищевого поведения, здоровый образ жизни, социальная жизнь, молодежь, подростки.

Key words: physical culture, rehabilitation, eating disorders, healthy lifestyle, social life, youth, adolescents.

Современный мир представляет собой парадигму социальных моделей и конструктов, которые общество с успехом навязывает молодому поколению. Не секрет, что стандарты красоты меняются из века в век, а в наши дни даже не из года в год, а из семестра в семестр. Однако, несмотря на то, что в 21 человечество стремится к повсеместной толерантности, можно с уверенностью сказать, что один социальный конструкт остается неизменным, а именно: худоба. Установка: «Если ты худой, значит ты, красив, а если полный – с тобой что-то не так».

Сам по себе культ худобы появился относительно недавно: в конце восьмидесятых, девяностых годах 20 века. До это в умах людей были еще свежи воспоминания о прошедшей Второй Мировой войне, от которой прямо или косвенно пострадал весь мир и худоба, особенно болезненная ассоциировалась в основном со страданиями и лишениями военного времени. Лишь в начале 90х годов появилось такое явление мира моды, как «героиновый шик».

Интернет дает этому такое определение: (*англ. Heroin chic*) — направление в моде 1990-х годов, характеризующееся бледной кожей, темными кругами

вокруг глаз и subtilным телосложением моделей. «Героиновый шик» был рассчитан в основном на молодых людей, которыми управляли образы, появляющиеся на обложках модных журналов. [Электронный ресурс//dic.academic.ru] Условиями соответствия стилю была андрогинная внешность девушек моделей, от которых фактически требовалось отсутствие явно выделяющихся признаков женского фенотипа, болезненный вид, синяки под глазами, «отсутствующий» взгляд, худоба, явно граничащая с анорексией. Законодательницей «героинового шика» была известная модель Кейт Мосс, из уст которой прозвучала знаменитая фраза: «Нет ничего вкуснее, чем чувствовать себя худой».

Стоит сказать, что данное направление в моде было неоднозначно принято общественностью. Старшее поколение было обеспокоено пропагандой «нездорового» идеала красоты и, главное, косвенной трансляцией того факта, что похуданию помогает употребление наркотического вещества героина, от которого и произошло название нового веяния моды. Однако, юное поколение с энтузиазмом приняло идею быть «аппетитно худыми». Молодые девушки, впечатленные фактически «волшебной недосыгаемостью» поставленного идеала, доводили себя до форм истощения, сопутствующих психологическим расстройствам пищевого поведения, таким, как анорексия, нервная анорексия, булимия. К началу двухтысячных годов тенденция «героинового шика», как явления моды, стала сходит на нет. На смену андрогинной и изнеможенной Кейт Мосс пришла модель Жизель Бундхен, которая заявила миру о том, что является приверженицей здорового образа жизни и не терпит вредных привычек. Однако, несмотря на то, что сама «мода» прошла, ее последствия глубоко засели в умах молодежи и до сих пор отражаются на современных молодых людях.

В современной действительности широко распространено такое явление, как «fatshaming» (дословно: угнетение за полноту). При этом, оно проявляется не только среди молодых людей, являясь прямым видом травли, но и сопутствует обычной социальной жизни. Если мы обратим внимание на киноиндустрию, рекламу, телевидение, то увидим, что чаще всего образ толстого человека ассоциируют с негативными чертами, используют в рекламе или пропаганде чего либо, как ассоциацию к отсутствию успеха. Исследователи «Национального Британского Института Социологии и Антропологии» («The British National Institute of Sociology and Anthropology») в 2016 году провели масштабные исследования, включающие в себя анализ медиа индустрии и опрос более чем 70% процентов жителей Объединенного Королевства на тему отношения к полным людям. Результаты были ожидаемы, но действительно ошеломляющими. Более 80 процентов опрошенных (84,3) отметили, что полные герои сериалов, мультсериалов и фильмов ассоциируются с «ленью, глупостью, отвращением, болезнью, уродством», а 66,5% указали, что не хотели бы видеть полных людей на руководящих должностях, на телевидении и даже в сфере образования и торговли.

Лишь немногие (15,2%) из всех участвующих ответили, что люди, страдающие полнотой, ассоциируются у них с «добротой, смешливостью,

надежностью, щедростью» и только 5% не имели никаких нареканий к работе и должностям людей, страдающих лишним весом. [Электронный ресурс// therai.org.uk] Конечно, результаты ужасают, но так ли они внезапны, если учесть то, что образ «толстяка» часто эксплуатируется в различных сферах жизни в негативном ключе. Ярким современным примером является одна из агитирующих листовок Алексея Навального, в которой он использовал фотографии двух девушек: полной и спортивной для того, чтобы показать, какие люди выберут его, а какие «нет».

Не удивительно, что после подобной трансляции социального негатива и давления на людей с лишним весом, молодые люди, а особенно девушки, хотят избавиться от него любой ценой. Голодания, изнурительные тренировки, различные формы отказа от пищи приводят к тяжелым формам расстройств пищевого поведения, которым сопутствуют нарушение деятельности организма, разрушение структуры внутренних органов и, часто, смерть. Исследователи многих стран мира давно бьют тревогу по поводу болезненного и опасного стремления к худобе и находятся в постоянном поиске способов помощи и реабилитации молодых людей и подростков, которые столкнулись с расстройствами пищевого поведения.

Еще недавно основным способом помощи было амбулаторное лечение, предполагающее психотропные вещества, нейролептики, сеансы психотерапевта и принудительное кормление. Физические нагрузки считались пагубными для пострадавшего организма не только из-за банальной невозможности выполнять упражнения и необходимости сохранять калории, но и потому, что многие пострадавшие использовали тренировки и физические нагрузки, как способ избавления от «ненужных» калорий, желая «наказать» себя за «лишнюю» еду.

Однако, в 2017 году учеными «Национального медицинского исследовательского центра РФ» было проведено экспериментальное исследование, направленное на внедрение физической активности, как способа реабилитации людей, страдающих от расстройств пищевого поведения. Исследователи выбрали две группы молодых людей от 16 до 22 лет (по 20 человек в каждой), наблюдавшихся у психиатра и проходивших амбулаторное лечение по указанным диагнозам. Группа продолжала стандартизированное медицинское лечение, а участников группы Б подробно расспросили о их спортивных предпочтениях, поставили к ним индивидуальных тренеров, составили подходящие и безопасные программы тренировок, поощряли за спортивную активность, устраивали для них групповые занятия с психологом в ходе которых молодые люди делились успехами и подбадривали друг друга.

Продолжительность исследования составила три месяца, по истечению которых было выявлено следующие: обе группы молодых людей двигались на поправку, однако участники группы А делали это гораздо медленнее и пессимистичнее, нежели участники группы Б, которых привлекли к физической активности. К тому же, у 16 испытуемых группы Б выявили продолжительную эмоциональную стабильность и направленность на ремиссию. [Электронный ресурс// cardioweb.ru] Таким образом, можно сделать вывод, что грамотный

подход к спорту помогает не просто прийти в форму, но и отвлечься от проблем, сосредоточиться на достижениях целей и своих успехах, почувствовать себя частью команды и активным человеком, что в достаточной степени необходимо людям, страдающим от расстройств пищевого поведения.

Умеренная спортивная активность помогает не только чувствовать себя лучше, но и:

1. Стимулирует выработку серотонина (гормона «счастья») и меланина (гормона «молодости»), что способствует поднятию эмоционального фона.

2. Помогает сосредоточиться на достижении «здоровых» целей и отвлекает от одержимости «худобой».

3. Способствует вовлечению в социальную жизнь, общению, поиску поддержки и понимания.

4. Формирует привычки, соблюдение которых не вредит организму и направляет деятельность индивида в «благое» русло.

5. Помогает формированию правильной пищевой культуры и избавлению от пищевой «зависимости», заключающейся в «страхе» от того, что ты ешь.

6. Помогает человеку самолично наблюдать свои результаты, заикливаться на позитивных моментах, ставить цели и достигать их.

Конечно, подобная терапия возможна лишь на тех этапах болезни, когда физическая сторона организма еще не так сильно пострадала и процесс «обратим». Стоит сказать, что спорт здесь – не средство «здорового похудения», а увлечение, в ходе которого возможна переоценка жизненных идеалов, поиск единомышленников, формирование позитивного мышления и поднятия самооценки, что так необходимо людям, страдающим от подобных заболеваний.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические нагрузки не должны быть табуированы в терапии для людей, больных расстройством пищевого поведения. Спорт для них – это своеобразная форма моральной реабилитации, помогающая стать ближе к окружающим людям, найти новые цели, открыть в себе потенциал и избавиться от навязанных стандартов, что очень важно при лечении подобных расстройств.

Литература

1. Электронный журнал «Спорт экспресс» [Электронный ресурс]/Режим доступа <http://www.sport-express.ru/advertwww/iphone/>

2. Грунин А.Н. Влияние современных технологий на физическое и умственное развитие подрастающего поколения /А.Н. Грунин// Образование и наука. 2015. №8 стр 178.

3. Стрижак А.П., Денисова В.М., Корольков А.Н. Факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном вузе // Вестник спортивной науки. 2015. № 6. С. 53-58.

4. Научный форум «Образование и наука. РФ» [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://nauchforum.ru/node/5591>

5. Электронный сборник научных статей «Sputnik», статья «Инновации в спорте. За или против?» [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://ru.sputnik-news.ee/technologies/>

6. Электронный словарь [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://dic.academic.ru/1776040/>

7. Royal Anthropological Institute. Official site [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://www.therai.org.uk/>

8. ФГБУ НМИЦ Кардиологии Минздрава России [Электронный ресурс]/Режим доступа <https://cardioweb.ru/>

УДК 796.332.012.1(043.2)

**ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ
PEDAGOGICAL PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE NEED
FOR PHYSICAL IMPROVEMENT OF STUDENTS OF HIGHER
TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Дейнеко Игорь Владимирович, старший преподаватель,
Коротя Владимир Владисавович, старший преподаватель,
Величенко Николай Анатольевич, старший преподаватель,
Национальный авиационный университет, г. Киев, Украина*

*Deineko Igor Vladimirovich, Senior Lecturer,
Korotya Vladimir Vladisavovich, senior teacher,
Velichenko Nikolay Anatolyevich, senior teacher,
National Aviation University, Kiev, Ukraine*

k_spk@nau.edu.ua

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по технико-тактической подготовке юных футболистов на начальном этапе подготовки. Рассмотрены этапы подготовки и факторы технико-тактической подготовки юных футболистов на базовом этапе.

Ключевые слова: футболист, игра, технико-тактическая подготовка, факторы.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the technical and tactical training of young football players at the initial stage of preparation. The stages of training and the factors of technical and tactical training of young football players at the basic stage are considered.

Index terms: football player, game, technical and tactical training, factors.

Футбол – это командная игра и на начальном этапе многолетний подготовке командные задачи вторичные. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам.

Традиционная методика воспитания юных футболистов технико-тактическим действиям, когда в процессе занятий футболист овладевает техническими приемами, как средством ведения игры, сочетая с тактической подготовкой для решения сиюминутных игровых ситуаций, уже считается, по нашему мнению, неэффективной.