

которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающими. Исследования позволяют сделать вывод, что наибольший вклад в создание отношений товарищеской взаимопомощи и благоприятной психологической атмосферы в студенческих коллективах, как правило, вносят представители видов спорта с высоким уровнем взаимосвязанности участников спортивной деятельности, а наименьший представители индивидуальных видов спорта и спортивных единоборств. Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют расширению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Массовая физкультурно-спортивная деятельность при одинаковом уровне педагогического управления создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимого психолого-педагогического опыта, используемого при формировании коллективного взаимодействия. Массовые формы физической культуры, а также виды спорта в разной степени содействуют формированию социально значимых качеств личности студентов определяющих дифференцированное проявление предметно-практической и коммуникативной включенности в решении коллективных задач. Межличностное взаимодействие и общение в процессе физкультурно-спортивной деятельности обусловлены, прежде всего, конкретными физическими (в том числе соревновательными) упражнениями, реализация психолого-педагогического потенциала которых происходит во всех основных видах взаимодействия: целевом, мотивационном и операциональном. Необходимый эффект оказывает оптимальное педагогическое управление. Наиболее продуктивными при этом являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особо важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера студенческого коллектива. Ведущим мотивом в регуляции поведения студенческой молодежи в условиях значимых физкультурно-массовых видах является положительная эмоциональная окраска занятий и общая цель - стремление к победе.

Литература:

1. Веденина, О.А. Организация самостоятельных занятий студентов физической культурой в период сессии/О.А. Веденина// Акмеология профессионального образования: материалы 13 Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 17 – 18 марта 2016 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.- пед. ун.-т». Екатеринбург, 2016.– 346 с.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов.– К.: Академия, 2010. –314 с.

3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов/ Г.В.Ханевская // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017г., Москва). –555 с.

4. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании/ Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГА,2016. – 215 с.

УДК 796.011-053.6

ГОЛОДАНИЕ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ ФОРМ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ

Еремейко А.В., Гульмантович Е.Л.

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы,
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Голодание представляет собой полный отказ от пищи. В современном мире такой способ похудения является все более распространенным, особенно он пользуется популярностью среди подростков. Однако голодание не является новым явлением. Известно, что

еще несколько тысяч лет назад голодание было своеобразным способом очищения и просветления в различных религиях. Многих рассматривают голодание как некое самоистязание, которое представляет собой тяжелый путь, а для других же оно представляет собой повседневный образ жизни.

Цель исследования – определить влияние голодания на физическое и психологическое состояние подростков в процессе коррекции форм тела.

Основная часть. Человек не просто так употребляет пищу, для некоего удовольствия, а непосредственно для того, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма. Как известно, в пище содержатся различные элементы, которые нужны нам для жизни, один из наиболее важных – это глюкоза, который представляет собой основной источник энергии. Если человек чувствует голод, то это значит, что запас энергии заканчивается и его необходимо пополнить. По статистике при сбалансированном питании запасов глюкозы, которые поступают из пищи, достаточно на 20 часов. Также немаловажным является то, что во время сна метаболизм замедляет свою работу, и, вследствие чего, можно сказать о том, что запасов хватит на сутки. В итоге можно говорить о том, что суточное голодание вполне может пройти безопасно.

Если же рассматривать формы воздействия голодом, то их всего три:

- 1) длительное, которое длится 2–4 недели;
- 2) периодическое повторение кратковременных голоданий, длящееся 7–10 дней;
- 3) систематические разгрузочные дни с полным отказом от пищи в течение суток.

Длительное голодание приводит организм к неблагоприятным изменениям, например, таким как: распад и потеря функционально активных белков тканей, снижение в организме витаминов, минеральных веществ, накопление в крови мочевой кислоты. Клинически такое состояние может сопровождаться резкой артериальной гипотензией, снижением содержания глюкозы в крови, нарушениями психоэмоциональной сферы вплоть до психических расстройств.

Характер, частота и степень выраженности осложнений при длительном голодании являются индивидуально непредсказуемыми.

Возобновление питания после голодания приводит к интенсивному отложению жира, особенно в печени. Известно, что чем дольше человек голодает, тем быстрее он потом набирает массу тела. Это можно объяснить тем, что при длительном голодании биохимические системы организма подстраиваются к умеренному расходу энергии.

В современном мире при желании быстро похудеть, девушки приостанавливают происходящие в организме важные процессы, которые оказывают влияние на его формирование. При всем при этом вред наносится как в физическом, так и психологическом плане. Происходит понижение концентрации внимания, снижается мозговая деятельность, а частые мигрени и сонливость становятся сопровождающими признаками голодания. Однако это не все побочные эффекты, которые могут возникнуть при голодании. В организме начинается обезвоживание, кожа становится сухой, волосы ломкими и сухими, также ломаются и крошатся ногти.

Как итог, у подростка появляются проблемы с репродуктивными органами, часто встречается то, что наступает задержка менструаций, что приводит к задержке полового созревания.

Нередко голодовки приводят к расстройству пищевого поведения, анорексии, булимии, перееданиям. Это болезни, которые зачастую сложно излечить и они могут даже привести к летальному исходу.

Выводы. Подводя итог, можно утверждать о том, что голодание в процессе коррекции форм тела оказывает значительное влияние на физическое и психологическое состояние подростков. В настоящее время голодание является довольно распространенным способом похудения среди подростков, которое приводит к серьезным проблемам с организмом. С каждым годом встречается все больше случаев когда голодание приводит к расстройству пищевого поведения, анорексии, что может повлечь за собой летальный исход.

Литература:

1. Коньшиев Виктор Голодание с научной точки зрения // ФИС, №11, 2008, с.1-5
2. Сорокин П.А. Голод как фактор: Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь. Москва: Academia, LVS, 2003. - 684с
3. Малахов, Г. П. Очищение организма и правильное питание / Г. Малахов. - Испр. изд. - Москва: Астрель : АСТ, 2008. - 319 с.
4. Тель, Л. З. Нутрициология / Л. З. Тель [и др.] - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 544 с.
5. Барановский А.Ю. Диетология: Руководство. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008.
6. Уракова Т.Ю. Реакция составных компонентов тела человека на разгрузочно-диетическую терапию // Новые технологии. 2009. № 3. С. 107—109.

УДК 796.34 +796.01:159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ

Заика В.М.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Быстрое перемещение игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций характеризуют игровые виды спорта. Необходимость воспринимать большое количество объектов, быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, быстрой и точной ориентировки, высокой точности и координированности движений, целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку, внешние раздражители предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, скорости переработки информации, скорости реакции, эмоциональной устойчивости [1].

В экстремальных условиях соревнований поиск вариантов развития эмоциональной устойчивости – это одна из актуальных задач на современном этапе развития спортивной профессиональной деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Соревновательная деятельность сопряжена с действием на спортсмена различных помех внешнего и внутреннего плана. Влияние помех на спортсмена осуществляется через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение результативности деятельности. При этом действие внешних помех опосредуется внутренним содержанием человека – комплексом индивидуально-психологических особенностей. Преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (эмоциональная устойчивость).

На эмоциогенный характер спортивной деятельности указывают различные физиологические измерения. Однако спортсмены на одни и те же стрессоры реагируют по-разному, поэтому изолированные физиологические показатели оказываются малопригодными для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций [2]. Следовательно, диагностика должна быть направлена на изучение профессионально важных психологических качеств (ПВК), требуемых в профессиональной деятельности. С помощью универсального психодиагностического комплекса УПДК-МК можно критериально определить уровень развития такого важного для спортсменов-игровиков качества, как эмоциональная устойчивость.

Для определения уровня эмоциональной устойчивости использовались методики, применяемые в инженерной психологии и спорте. В ходе констатирующего педагогического экс-