

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-

перимента оценивались показатели: скорости переключения внимания (ПВ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (С), время переключения внимания ($T_{пв}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ($P_{вош}$); эмоциональной устойчивости (ЭУ): время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах (C^*), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{эу}$), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ($ЭУ_{ош}$); экспертной оценки (ЭО).

Положительные изменения после формирующего педагогического эксперимента по показателям: переключения внимания (ПВ) и эмоциональной устойчивости (ЭУ) у спортсменов в игровых видах спорта ($p < 0,01$) при сравнении исходного и итогового срезов доказали возможность формирования эмоциональной устойчивости средствами психолого-педагогической подготовки [3].

Формирование и повышение уровня эмоциональной устойчивости спортсменов в игровых видах спорта – результат их психолого-педагогической подготовки – системы психолого-педагогических взаимодействий.

Литература:

1. Заика, В. М. О некоторых аспектах прогнозирования и отбора в спортивных играх / В. М. Заика, О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко // Сахаровские чтения 2020 года: экологические проблемы XXI века = Sakharov readings 2020 : environmental problems of the XXI century : материалы 20-й междунар. науч. конф., 21–22 мая 2020 г., г. Минск, Республика Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А. Н. Батяня [и др.]; под ред. д-ра ф.-м. н., проф. С. А. Маскевича, к. т. н., доцента М. Г. Герменчук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2020. – Ч. 1. – С. 152–155.

2. Заика, В. М. О некоторых аспектах эмоциональной устойчивости игроков в настольный теннис / В. М. Заика, К. И. Новожилова, М. М. Глазко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : материалы круглого стола в рамках XXV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», Минск, 16 окт. 2020 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – С. 24–26.

3. Заика, В. М. Эмоциональная устойчивость спортсменов-бадминтонистов / В. М. Заика // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина; редкол.: К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2019. – С. 72–74.

УДК 378.147:037

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Медвецкая Н.М.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Можно констатировать, что занятия физической культурой и спортом занимают достаточно высокое место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и представляют как самостоятельную ценность (ощущение радости и красоты движений, удовлетворенность от достигнутых результатов и т.д.), так и средство формирования и развития важнейших личностных качеств (физических, волевых, интеллектуальных) [1].

Физические качества и качества, вырабатываемые в процессе занятий физическими упражнениями, студенты отмечают их в ряду наиболее значимых личностных. Но между высо-