

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА

ВЫСОЧИНА Н., ПАСТУХОВА В., ВЫСОЧИН Ф.,

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г.Киев, Украина*

Постановка проблемы. Реалии сегодняшнего спорта свидетельствуют о том, что достижение высоких спортивных результатов происходит не только за счет качественной технико-тактической подготовки к соревнованиям, но и связано с рядом факторов медико-биологического характера. Так, одной из важнейших составляющих процесса подготовки спортсменов во всех видах спорта является правильно подобранное сбалансированное питание, которое учитывает специфику соревновательной деятельности, особенности физических нагрузок спортсмена, его индивидуальные физиологические и психологические характеристики.

Вследствие этого, с каждым годом внимание ученых в области спорта все более привлекает проблема управления пищевым поведением спортсмена как фактором повышения эффективности соревновательной деятельности, что обуславливает актуальность данной темы исследования.

Кроме того, в научной литературе, психологические компоненты диетологического сопровождения в спорте практически не изучены. В имеющихся публикациях рассматриваются преимущественно особенности питания спортсменов в отдельных видах спорта [1-4], и почти не уделяется внимание внешним и внутренним факторам, влияющим на пищевое поведение спортсмена, что делает представленную тему особенно интересной для изучения.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и сети Интернет, экспертный опрос.

Цель исследования: выявить и проанализировать детерминанты пищевого поведения спортсмена.

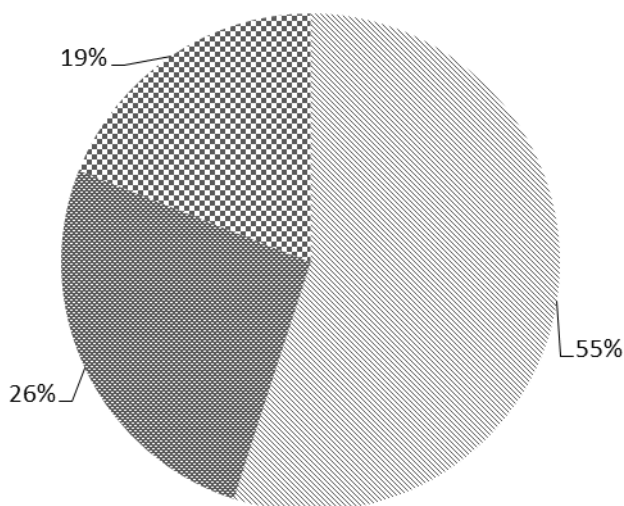
Результаты. Для выявления ключевых психологических детерминант, определяющих успешность соблюдения режима питания спортсменами, нами был проведен экспертный опрос среди студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины, в котором приняли участие 32 квалифицированных спортсмена – представители разных видов спорта.

По итогам экспертного опроса было выявлено, что основными психологическими факторами, влияющими на пищевое поведение спортсмена, являются (рис. 1):

- жесткие ограничения: сгонка веса перед соревнованиями, отказ от любимых продуктов, постоянный запрет на превышение лимита калорий и др.;
- нежелательные привычки: зависимость от алкоголя, сигарет и др.;
- стрессы:

- под влиянием внутренних раздражителей, связанных с неудачными выступлениями на соревнованиях, личными проблемами (разочарование, обман, предательство), переживаниями из-за неуверенности или несоответствия результатов и потребностей, чувства вины;

- под влиянием внешних раздражителей, вызванных проблемами коммуникационного характера (неудовлетворительные отношения с коллегами или тренером, конфликты в семье) и др.



■ Жесткие ограничения ■ Нежелательные привычки ☒ Стрессы

Рисунок 1. Соотношение влияния психологических факторов на пищевое поведение спортсмена

Следует заметить, что такое распределение мнений экспертов связано с особенностями их образа жизни, развитыми волевыми качествами, дисциплинированностью, умением контролировать свои желания и потребности, а также высоким уровнем ответственности. Перечисленные качества развиваются у профессиональных спортсменов под влиянием многолетних регулярных волевых усилий, которые они прикладывают, занимаясь спортом [5].

Кроме того, важным аспектом, определяющим особенности пищевого поведения спортсмена, является умение отличать чувство голода от аппетита.

Голод представляет собой физиологическую потребность организма в еде, в то время как аппетит – это психологическая потребность, вызванная сильными чувствами и эмоциями. Аппетит могут вызывать воспоминания о еде, вкусные запахи, эмоциональные ожидания или предвкушение еды и др. Интересной особенностью является то, что голод приводит к появлению у человека негативных эмоций, а аппетит – позитивных.

Часто аппетит возникает в качестве компенсации неудовлетворенных эмоций – одиночества, тоски, скуки, тревоги, вины, стыда, гнева, раздражения, усталости. Основными причинами нарушения аппетита являются:

- непрожитые эмоции (подавленные или запретные чувства);
- нереализованные потребности («хочу» и неделаю, откладываю);
- нарушение цикла «напряжение-расслабление» (постоянное напряжение, стресс).

Все перечисленные причины приводят к снижению жизненной энергии и активности. Поэтому для спортсмена очень важно своевременно прорабатывать деструктивные эмоции и выявлять источники их возникновения. Такая работа осуществляется путем рационального осмысления спортсменом своих мыслей, поступков и их последствий.

Выводы. Основными психологическими детерминантами пищевого поведения спортсмена являются жесткие ограничения в еде, нежелательные привычки и стрессы. При этом важным аспектом, определяющим особенности питания и диеты в спорте, может служить умение отличать чувство голода от аппетита, который формируется под влиянием определенных эмоций.

Развитие навыков саморегуляции и контроля за своим пищевым поведением является для спортсмена одним из ключевых факторов повышения конкурентоспособности и поддержания хорошей физической формы.

Библиография:

1. Бойко, Е. А. (2006). Питание и диета для спортсменов. Москва: Вече, 176.
2. Полиевский, С. А. (2015). Спортивная диетология: учебник. Москва: Изд. центр «Академия», 208.
3. Олейник, С. А., Гунина, Л. М. (2008). Спортивная фармакология и диетология. Москва: ООО «И. Д. Вильямс», 171–188.
4. Малкина-Пых, И. Г. (2007). Терапия пищевого поведения: справочник. Москва: Эксмо, 1040.
5. Vysochina, N., Vorobiova, A., Vasylenko, M., Vysochin, F. (2018). Volitional qualities of athletes and their influence on competitive activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1), 230–234.