O'SMIRLIK DAVRIDA SPORTCHILAR PARHEZIGA RIOYA QILISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Jurkina Alisa Dmitriyevna

Moskva shahar pedagogika universiteti (Rossiya)
Pedagogika va ta’lim psixologiyasi instituti, magistratura talabasi
zhurkinaad@mgpu.ru
https://doi.org/10.5281/zenodo.18073882

ANNOTATSIYA

Tadqiqot o'smirlik davrida sportchilar parheziga rioya qilishning psixologik xususiyatlarini o'rganadi. Nazariy tahlilga asoslanib, o'smirlik davrining xususiyatlari va sport ko'rsatkichlariga erishish uchun ovqatlanish bo'yicha tavsiyalarga rioya qilishga ta'sir qiluvchi asosiy aqliy va fiziologik jarayonlar o'rganildi. O'z-o'zini nazorat qilish, o'zini o'zi baholash, motivatsiya, badan shakli va ijtimoiy muhitning ta'siri barqaror ovqatlanish odatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotning maqsadi o'smir ayol sportchilarning tanlangan sport turlari uchun zarur bo'lgan sportchilar parheziga rioya qilishdagi qiyinchiliklarga oid o'ziga xos tajribalarini aniqlashdir. Tadqiqotda 74 nafar o'smir ayol sportchi ishtirok etdi. “Ovqatlanish xulq-atvorini baholash shkalasi” (EBAS) (Garner, Adaptatsiya: O.A. Skugarevskiy) va “Dembo-Rubinshteynning o'zini o'zi baholash diagnostikasi” kabi usullar qo'llanilgan. Aniqlangan ma’lumotlarga ko’ra, jismoniy motivatsiya va sport ko'rsatkichlarini yaxshilash istagi bilan bir qatorda, sportchilar parheziga rioya qilgan o'smir ayol sportchi sezilarli psixologik xavflarni boshdan kechiradi, jumladan, o'z-o'zini past baholash, psixologik farovonlikning pasayishi, dezaptiv ovqatlanish va hissiy reaksiyalarga moyillik.

KALIT SO‘ZLAR

sport, o'smir yosh, o'z-o'zini baholash, sportchilar parhezi.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОБЛЮДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДИЕТЫ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Журкина Алиса Дмитриевна

Институт педагогики и психологии образования,
Московский городской педагогический университет (РФ),
магистрант
zhurkinaad@mgpu.ru

АННОТАЦИЯ

Исследование посвящено изучению психологических особенностей соблюдения спортивной диеты в подростковом возрасте. На основе теоретического анализа рассматриваются особенности подросткового возраста, основные психические и физиологические процессы, которые оказывают влияние на соблюдение рекомендаций по питанию для достижения спортивных результатов. Показано, что влияние самоконтроля, самооценки, мотивации, восприятия образа тела и социальной среды способствует формированию устойчивых диетических привычек. Целью исследования является выявление особенностей переживаний

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

спорт, подростковый возраст, самооценка, спортивная диета.

спортсменок подросткового возраста по поводу трудностей соблюдения спортивных диет, которые необходимы для избранных видов спорта. В исследовании приняли участие 74 спортсменки подросткового возраста. Были использованы такие методики как «Шкала оценки пищевого поведения» (ШОПП) (Гарнер, Адаптация: О. А. Скугаревский) и «диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн». Выявлено, что у спортсменок подросткового возраста, придерживающихся спортивной диеты, помимо физической мотивации и стремления к улучшению спортивных результатов, существуют значимые психологические риски − сниженная самооценка, ухудшение психологического благополучия, склонность к дезадаптивным пищевым и эмоциональным реакциям.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FOLLOWING A SPORTS DIET IN ADOLESCENCE

Alisa Jurkina

Institute of Pedagogy and Psychology of Education,
Moscow City Pedagogical University (Russia),
master's student
zhurkinaad@mgpu.ru

ABSTRACT

This study examines the psychological characteristics of adhering to a sports diet during adolescence. A theoretical analysis is used to examine the characteristics of adolescence and the key mental and physiological processes that influence adherence to nutritional recommendations for achieving athletic results. Self-control, self-esteem, motivation, body image, and social environment are shown to contribute to the development of sustainable dietary habits. The objective of the research is to identify the experiences of adolescent female athletes regarding the difficulties of adhering to sports diets required for the chosen sports. Seventy-four female adolescent athletes participated in the study. The Eating Behavior Assessment Scale (EBAS) (Garner, Adaptation: O.A. Skugarevsky) and the Dembo-Rubinstein Scale of Self-Esteem (DSS) were used. It has been found that adolescent female athletes who follow a sports diet, in addition to physical motivation and the desire to improve athletic performance, experience significant psychological risks, including lower self-esteem, decreased psychological well-being, and a tendency toward maladaptive eating and emotional reactions.

KEYWORDS

sports, adolescence, self-esteem, sports diet.

Введение. Психическое развитие подростков-спортсменов 12-15 лет является сложным и многоаспектным процессом, в котором важную роль играет не только физическая активность, но и правильное питание, а также психологические детерминанты пищевого поведения. Комплексный подход к тренировкам и диете напрямую связан с формированием устойчивой мотивации, эмоциональной стабильности и высокой самооценки [2; с.5].

На сегодняшний день в профессиональной спортивной среде существует такая проблема, как необходимость соблюдения спортивной диеты и сложности с ее поддержанием среди спортсменов подросткового возраста. Многие спортсмены сталкиваются со сложностями соблюдения спортивной диеты и вынуждены испытывать физический и психический дискомфорт. Особенно это касается спортсменок подросткового возраста, занимающихся эстетическими видами спорта (художественная гимнастика). Актуальность исследования

определена повышенным интересом подростков к получению высоких спортивных результатов, что на прямую связано с поддержанием ими спортивной формы с помощью специальных спортивных диет. Также, многие молодые спортсмены сталкиваются со сложностями психологического характера при соблюдении спортивных диет: возникновение проблем с восприятием образа своего тела, низкой самооценкой и мотивацией. Следует отметить, что актуальность данной темы связана, также, с особенностями подросткового возраста, который является периодом становления человека, формирования пищевых привычек и отношения к своему телу. Наше исследование посвящено выявлению особенностей переживаний спортсменок подросткового возраста по поводу трудностей соблюдения спортивных диет, которые необходимы для избранных видов спорта. Гипотезой будет являться предположение, что личностный ресурс спортсменок-подростков, характеризующийся высоким уровнем психологического благополучия и самооценки, является предиктором нормативного пищевого поведения и способствует преодолению трудностей, связанных с соблюдением диет в условиях профессиональной спортивной деятельности. Исследование было проведено на базе ГБУ «МКСШОР «Юг».

Ключевым элементом, поддерживающим не только физические, но и психологические процессы у юных спортсменов, становится спортивная диета. Понятие «спортивная диета» включает в себя рацион, сбалансированный по основным нутриентам, витаминам и минералам, обеспечивающий организм подростка энергией для тренировок, восстановления и роста. Такая диета способствует улучшению когнитивных функций, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению общей стрессоустойчивости, что является особенно важным для подростков, испытывающих значительные психоэмоциональные нагрузки в процессе спортивной деятельности [5; с.94]. Исследование психологических факторов соблюдения спортивной диеты у подростков предоставляет возможность глубже понять, как внутренние и внешние условия влияют на отношение к еде [10; с.549].

Таким образом, представленная работа акцентирует внимание на важности исследования психологии соблюдения спортивной диеты в подростковом возрасте, открывая возможности для дальнейшей работы специалистов в этой области и создания условий, которые будут создавать благоприятные условия для профессиональной спортивной деятельности.

Представленное исследование базируется на современных исследованиях и концепциях, которые рассматривают комплексное влияние физиологических, психологических и социальных факторов на питание подростков спортсменов. Важным аспектом в нашем исследовании выступает изучение значения психологического компонента, включающего умение отличать чувство голода от эмоционального аппетита и развитие навыков саморегуляции пищевого поведения. Рассматриваются работы, подчеркивающие роль коммуникативных факторов, таких как отношения с тренером и сверстниками, а также значение мотивации и внутренней установки для соблюдения спортивной диеты. Таким образом, в статье рассматривается междисциплинарный подход, объединяющем принципы спортивной диетологии и психологические исследования, направленные на повышение качества тренировочного процесса и качество подготовки подростков-спортсменов.

Изучение исследовательской литературы показало, что неоднократно подчеркивается важность внутренних установок и восприятия себя на уровне идентичности как движущей силы, которая побуждает подростков следовать установленным нормам питания и физической активности. Психологические аспекты соблюдения спортивной диеты у подростков становятся актуальными в процессе формирования их пищевых привычек.

Понятие «диета» происходит из греческого языка, в котором оно обозначает образ жизни или режим питания, и представляет собой совокупность правил употребления пищи, которые могут влиять на образ жизни в целом [3; с.24]. Диета характеризуется химическим составом, физическими свойствами пищи, кулинарной обработкой, временем и интервалами приема еды, а также культурными нормами, включая или исключая определенные продукты. Соблюдение диеты – это процесс осознанного и регулярного следования установленным нормам и правилам употребления пищи в соответствии с выбранной или предписанной диетой, который включает контроль качества, количества и времени приема пищи, направленный на достижение целей, таких как поддержание здоровья, улучшение спортивных результатов или лечение [6; с.19]. Согласно Ю.В Нестеренко спортивной диетой будет являться «специально составленный рацион питания, который учитывает баланс белков, жиров и углеводов, а также витаминно-

минеральных веществ, необходимых для достижения высоких спортивных результатов и поддержания здоровья спортсмена».

Особое значение для подростков, в том числе занимающихся спортом, имеет восприятие себя и мотивация, которые влияют на их готовность придерживаться рекомендаций по соблюдению спортивного питания. Это помогает формировать устойчивые пищевые привычки, поддерживающие здоровье и спортивные достижения. Пищевое поведение подростков подвержено влиянию социальных и личностных факторов, включая поддержку окружения и психологическое состояние, что подчеркивает важность мотивации и осознанности в соблюдении диеты.

Согласно исследованиям Л.Н. Шереметьевой, подростки с позитивным восприятием собственного тела более склонны следовать принципам здорового питания [14; с. 46]. Анализ результатов, полученный Л.Н. Шереметьевой, показывает, что подростки с положительной самооценкой соблюдают спортивную диету в большей степени, чем те, кто имеет низкую самооценку. Объясняется это тем, что подростки, обладающие положительной самооценкой, более уверены в своих способностях и действиях, что позволяет им легче адаптироваться к изменениям в рационе и образе жизни. Важно также учитывать, что такие подростки, зачастую, имеют поддержку со стороны сверстников и семьи, что дополнительно усиливает их мотивацию [14; с. 58]. Однако, отмечается, что несовпадение идеалов тела, часто продиктованных средствами массовой информации, может приводить к снижению самооценки и негативному самовосприятию, создавая барьеры для соблюдения здоровых диетических привычек [14; с.61]. Психологические исследования показывают, что подростки, испытывающие чувство дискомфорта в своем теле, склонны прибегать к ряду несбалансированных диет или вовсе избегать здорового питания. В таком случае самооценка функционирует как мощный детерминант пищевого поведения: чем ниже уровень самовосприятия, тем меньше уверенности у подростков в том, что они способны изменить свои привычки и достичь поставленных целей в физической активности и питании [14, с. 69].

Важными в изучаемой теме являются работы Н. Высочной и В. Пастуховой, рассматривающие спорт как средство развития личности и формирование волевых качеств у подростков в рамках спортивной психологии [1, с.115]. Авторы работ указывают на появление повышенной тревожности у спортсменов подросткового возраста, в связи с чем, может снижаться самоконтроль, что приводит к различным психологическим срывам, сдерживающим гармоничное развитие личности [13, с.6]. При преобладании спортивно-деловых мотивов подростки стремятся к достижению высоких спортивных результатов, проявляют чувство социальной ответственности и активную позицию в своей спортивной группе [3, с.206]. Следовательно, возникает необходимость интервенций специалистов психолого-педагогической направленности для работы над повышением самооценки у подростков. Это может включать в себя программы, фокусирующиеся на акцентировании положительных аспектов физической активности и здоровья, а также использование методов когнитивной реструктуризации для изменения негативных установок. Исследования показывают, что подростки, окруженные поддерживающей средой, гораздо легче придерживаются здоровых привычек в питании. Например, в спортивной среде юношей и девушек зачастую устанавливаются строгие правила относительно культурного поведения и выбора пищи, что может как способствовать, так и затруднять соблюдение диеты. [1, с.116]. Например, в ходе опроса, проведенного среди подростков разных социальных групп, выяснилось, что 72% из них склонны следовать советам тех, кого они считают физически активными и успешными в спорте [15, с. 32]. Это свидетельствует о том, что для многих подростков социальные нормирования могут стать важным мотивирующим фактором в следовании спортивной диете.

Однако, подростки с завышенной самооценкой характеризуются излишней самоуверенностью, которая ведет к чрезмерным требованиям в спорте и в общении с окружающими. Это может провоцировать конфликтность, агрессивность и отклонения в пищевом поведении [10, с.17]. Что касается подростков с заниженной самооценкой, то у них наблюдается неуверенность в себе, склонность к уходу в себя и недооценка собственных спортивных возможностей, что негативно влияет на их пищевое поведение и спортивные достижения [9; с.4]. Н.В. Давиденко в своих трудах подчеркивает роль спорта в формировании устойчивости и характера личности и рассматривает влияние спортивной закалки и физической культуры на психическое здоровье и развитие подростков [3; с. 206]. Рассматривая вопросы телесности в психологии, Н.В. Давиденко отмечает, что в отечественной

психологии культурно-исторический подход к изучению онтогенеза телесности подразумевает рассмотрение ее по аналогии формирования с высшими психическими функциями. При этом телесность преобразуется, психологизируется, социализируется в своем развитии. Подростковый возраст, являясь кризисным, имеет свою специфику становления телесности и образа тела. Физическое развитие оказывает опосредованное влияние, через сравнения подростка со взрослыми и сверстниками, заново переоценивая себя, свою идентичность в соматических, психических и поведенческих проявлениях. «Тело становится не только объектом собственного интереса подростка, но и в известном смысле социальным символом: его физическая привлекательность, степень соответствия внешнему образцу «маскулинности» и «феминности», определяя его популярность и положение среди сверстников. Принятие собственной внешности, осознание особенностей своего тела, является одной из основных задач подросткового возраста» [3; с. 206]. Следует отметить, что тело в подростковом возрасте выступает как важный символ и инструмент социализации, через который происходит интеграция подростка в социальное пространство сверстников, а также формирование личностной целостности и адаптивности. Принятие и положительное отношение к своему телу становится залогом успешной социальной адаптации и психологического здоровья, тогда как проблемы с образом тела могут привести к снижению самооценки, социальной изоляции и психологическим трудностям. В связи с этим, Н.В. Давиденко отмечает, что спорт выступает площадкой для формирования самодисциплины, ответственности и целеполагания. В этом контексте соблюдение сбалансированной диеты служит инструментом поддержания энергии, фокуса на тренировках и устойчивости психологического состояния [3; с.148]. Н.В. Давиденко подчеркивает, что регулярная физическая активность влияет на психическое здоровье подростков: улучшение настроения, снижение тревожности и стрессовой реакции, формирование навыков адаптации к требованиям соревнований и школьной жизни. По мнению автора, диета в этом процессе должна поддерживать стабильную энергетику и нормализацию соматического состояния, а также быть средством регуляции эмоционального состояния: определённые продукты и режим питания могут снижать раздражительность и улучшать восстановление после стрессовых занятий, тогда как дефицит питательных веществ или несвоевременный приём пищи могут ухудшать концентрацию и настроение. Спортсменам подросткового возраста представляется важным избегать экстремальных диет и чрезмерных ограничений, которые могут повлиять на рост и развитие [3; с.120].

Вопросы влияния питания и психологических аспектов соблюдения диеты на результативность спортивной активности рассматриваются также С.Г. Макаровой, Т.Р. Чумбадзе, С.Д. Поляковым, К.И. Усовым и исследователями в области психологии спорта. Работы представленных выше авторов подчеркивают, что психологический аспект соблюдения диеты определяется мотивацией, уровнем самоконтроля и осознанности в отношении собственных ресурсов: спортсмены, имеющие чётко сформированную мотивацию к высокому результату и знание своих личных границ, чаще придерживаются рациональных пищевых практик, чем те, чья мотивация фрагментирована или ориентирована исключительно на внешние стимулы. В силу специфики подросткового и юношеского возраста, на котором акцентируется становление личности, важна интеграция питания в общую стратегию развития саморегуляции и самосознания [6; с.89].

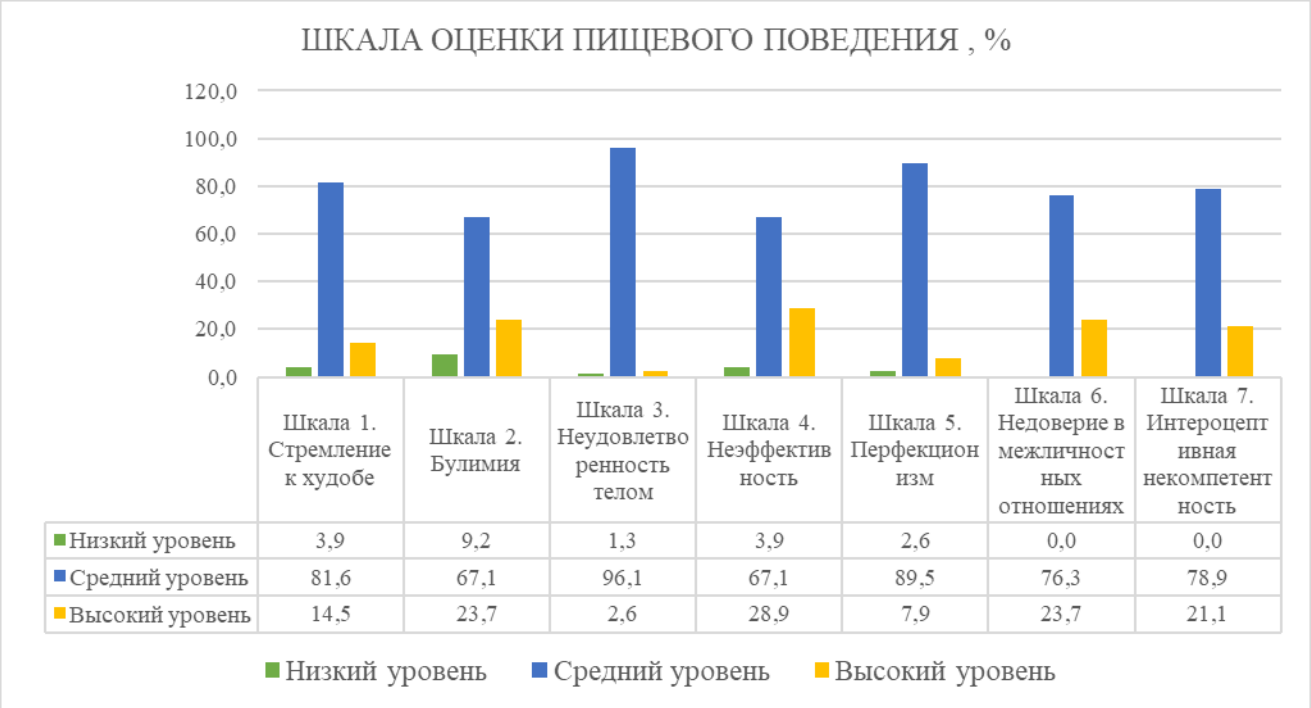
Таким образом, стоит подчеркнуть, что, во-первых, рацион спортивной подготовки должен рассматриваться как качественный инструмент достижения целей, где питание выступает условием для поддержания концентрации, моторной координации и физической выносливости. Во-вторых, психологическая подготовка спортсмена должна включать элементы мотивационной работы: формирование реалистичных целей, обучение саморегуляции, развитие позитивного отношения к питанию и умение справляться с искушениями и стрессами, возникающими во время тренировок и соревнований. В-третьих, социальная среда команды и наставников существенно влияет на пищевые привычки: поддержка коллектива, совместное планирование рациона и наличие здоровых опций питания в зоне тренировок способствуют формированию устойчивых и взаимно поддерживаемых пищевых практик [1; с.117].

Принимая во внимание подходы и мнения исследователей по представленной тематике, необходимо подчеркнуть, что комплексный междисциплинарный подход, объединяющий психофизиологию, социальную психологию и психологию саморегуляции, позволяет более полно и глубоко анализировать влияние внешних и внутренних факторов на питание и физическую

форму спортсменов подросткового возраста. Результаты представленного ниже исследования проведены на базе подходов и аспектов таких авторов как Н.В. Давиденко, Н. Высочной, В. Пастуховой, Л.Н. Шереметьевой и Ю.В Нестеренко по теме психологических основ соблюдения спортивной диеты, так как эти факторы представляются полностью отвечающими условиям формирования подростков-спортсменов в современном обществе.

Результаты исследования. В данном исследовании приняли участие 74 человека. Среди них спортсменки подросткового возраста, профессионально занимающиеся художественной гимнастикой.

На рисунке 1 представлены результаты методики «Шкала оценки пищевого поведения» (ШОПП) (Гарнер, Адаптация: О. А. Скугаревский). Изучение пищевого поведения посредством представленной методики, показало, что 14% исследуемых имеют высокий уровень стремления к худобе и только 3,9% не стремятся к худобе. Также, выявлено, что 96,1% исследуемых имеют средний уровень неудовлетворенности своим телом. Это связано с высокими требованиями к параметрам тела юных спортсменок в эстетических видах спорта. Склонность к булимии на высоком уровне продемонстрировали 23,7% исследуемых, что может свидетельствовать о серьезных нарушениях в пищевом поведении у данной категории спортсменок.



	Шкала 1. Стремление к худобе	Шкала 2. Булимия	Шкала 3. Неудовлетворенность телом	Шкала 4. Неэффективность	Шкала 5. Перфекционизм	Шкала 6. Недоверие в межличностных отношениях	Шкала 7. Интероцептивная некомпетентность
Низкий уровень	3,9	9,2	1,3	3,9	2,6	0,0	0,0
Средний уровень	81,6	67,1	96,1	67,1	89,5	76,3	78,9
Высокий уровень	14,5	23,7	2,6	28,9	7,9	23,7	21,1

Рис. 1. Показатели склонности к нарушению пищевого поведения (методика ШОПП; в %)

Представленные на рисунке 2 результаты по диагностике самооценки Дембо-Рубинштейна показали тенденцию к снижению общего психологического благополучия: у 35,5% подростков выявлен низкий уровень самооценки, а также снижены показатели веры в спортивные возможности – 40,8%. Также, выявлено, что 39,5% спортсменок имеют низкий уровень самоконтроля. Следует отметить, что 32,9% исследуемых оценивают параметр «соблюдение диеты» на низком уровне. Это сопровождается проявлениями таких негативных реакций, как апатия, разочарование, импульсивность и сомнение, что провоцирует внутренние конфликты и стрессовые реакции.

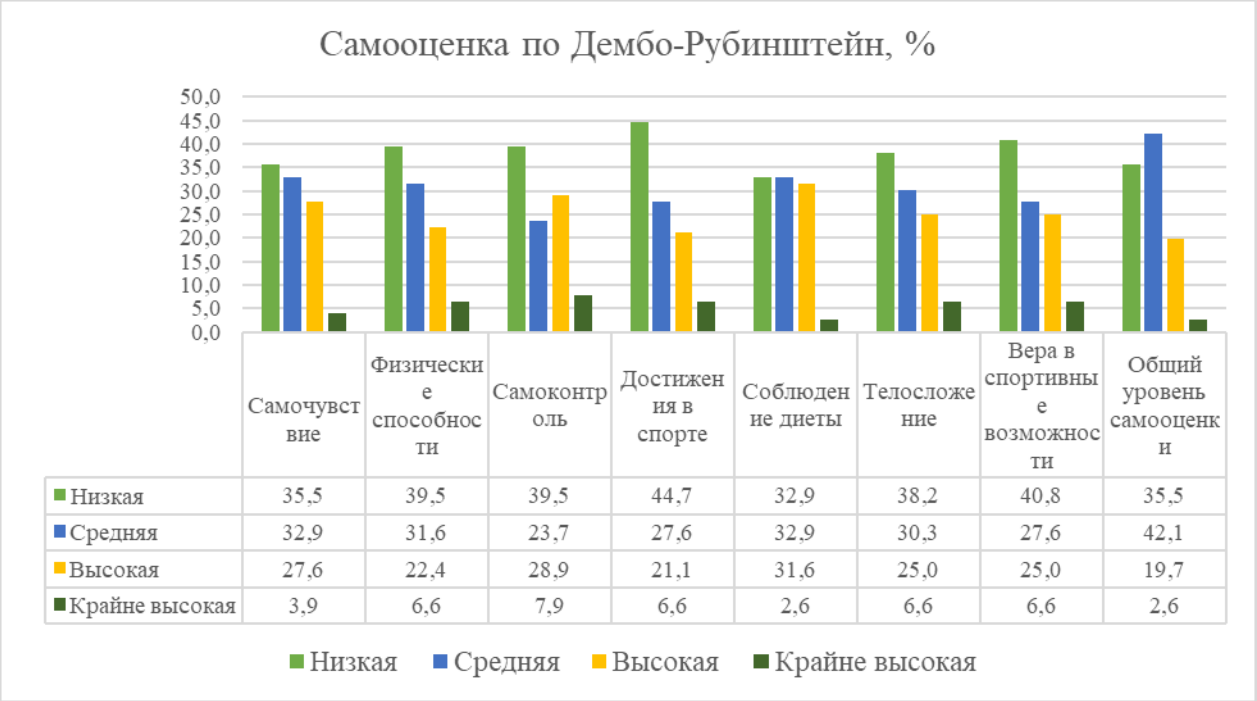


Рис. 2. Показатели самооценки (методика Дембо-Рубинштейн; в %)

Корреляционный анализ с использованием критерия χ^2 – Пирсона позволил выявить коррелируемые переменные, представленные в таблице 1. Были выявлены статистически значимые связи между показателем «соблюдением диеты» и таким показателем, как «стремление к худобе», показателем «булимия» и «достижения в спорте», «неудовлетворенность телом» и «самочувствием», «перфекционизм» и «вера в спортивные возможности», «интероцептивная некомпетентность» и «физические способности». Полученные результаты свидетельствует о том, что деструктивные пищевые паттерны и негативные эмоциональные состояния тесно связаны с мотивацией, психологическим благополучием и процессом соблюдения спортивной диеты у подростков.

Таблица 1 – Корреляционный анализ по критерию χ^2 - Пирсона

Шкалы	Коррелируемые переменные		Коэффициент
Шкала 1.	Стремление к худобе	Соблюдение диеты	-0,316**
Шкала 2.	Булимия	Достижения в спорте	-0,352**
Шкала 3.	Неудовлетворенность телом	Самочувствие	-0,304**
Шкала 5.	Перфекционизм	Вера в спортивные возможности	-0,334**
Шкала 7.	Интероцептивная некомпетентность	Физические способности	-0,324**

Примечание: Уровень значимости $p \leq 0,01$

Корреляционный анализ позволяет сделать следующие выводы:

— Все представленные коэффициенты корреляции Пирсона имеют отрицательные значения и являются статистически значимыми на уровне ($p \leq 0,01$), что указывает на обратную зависимость между переменными.

— Стремление к худобе и соблюдение диеты (-0,316, $p \leq 0,01$): Умеренная отрицательная связь между стремлением к худобе и соблюдением диеты может указывать на то, что спортсменки, стремящиеся к худобе, могут испытывать трудности с соблюдением диеты по причине чрезмерной самокритики или непонимания своих потребностей в питании.

— Булимия и достижения в спорте (-0,352, $p \leq 0,01$): Сильная отрицательная корреляция между булимией и спортивными достижениями может указывать на то, что нарушение пищевого поведения в виде булимии могут негативно влиять на физическую активность и успехи в спорте. Это может быть связано с физическим и психологическим состоянием спортсменок подросткового возраста, страдающих от расстройств пищевого поведения.

— Неудовлетворенность телом и самочувствие (-0,304, p≤0,01): Умеренная отрицательная связь между неудовлетворенностью телом и самочувствием указывает на большую неудовлетворенность своим телом спортсменками, обладающими сниженными показателями самочувствия, что может усугублять их общее состояние.

— Перфекционизм и вера в спортивные возможности (-0,334, p≤0,01): Умеренная отрицательная связь между перфекционизмом и верой в спортивные возможности может указывать на то, что высокие стандарты и требования, с которыми сталкиваются спортсмены, могут снижать их уверенность в своих спортивных способностях.

— Интероцептивная некомпетентность и физические способности (-0,324, p≤0,01): Умеренная отрицательная корреляция между интероцептивной некомпетентностью и физическими способностями может говорить о том, что спортсменки подросткового возраста, невоспринимающие внутренние сигналы своего организма (например, голод или усталость), могут иметь проблемы с физической активностью.

Таким образом, все перечисленные переменные взаимосвязаны, и отрицательная корреляция указывает на предполагаемое наличие психологических и поведенческих сложностей, которые могут влиять на физическое и психическое состояние спортсменок подросткового возраста.

Выводы. Полученные в ходе исследования результаты показали, что анализ теоретических положений и эмпирических данных подтверждает, что соблюдение спортивных диет в рамках профессиональной спортивной подготовки, с учетом психологических и возрастных факторов соблюдения диеты играет важную роль в тренировочном процессе и существенно влияет на результативность спортсменов. Внутренние установки, восприятие себя и умение контролировать пищевое поведение выступают важными аспектами, способствующими формированию устойчивых пищевых привычек и поддержанию оптимального физического и психологического состояния.

В целом, можно сделать вывод о том, что у спортсменок подросткового возраста, придерживающихся спортивной диеты, помимо физической мотивации и стремления к улучшению спортивных результатов, существуют значимые психологические риски − сниженная самооценка, ухудшение психологического благополучия, склонность к дезадаптивным пищевым и эмоциональным реакциям. Это подчеркивает необходимость комплексного подхода к психологической поддержке и коррекции поведения в рамках программ спортивного питания и тренировок подростков, для минимизации рисков нарушения психического здоровья и сформированности здорового отношения к спортивному питанию и телу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Высочина Н., Пастухова В., Высочина Ф. Психологические детерминанты пищевого поведения спортсмена / Н. Высочина, В. Пастухова, Ф. Высочина // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев. − Материалы конференции 17 мая 2019, Кишинев: «Print-Caro» SRL. – 2019. − Эдиция 4-а. − С. 115 − 117.
2. Глухова Т.Г. Повышение самооценки у спорстменов-подростков как условие снижения их соревновательной тревожности / Т.Г. Глухова // Ученые записки университета Лесгафта. − 2023. − №2 (216).
3. Давиденко Н.В. К проблеме изучения онтогенеза телесности в психологии/ Н.В. Давиденко // Актуальные проблемы психологического знания: теоретические и практические проблемы психологии. − М.: ООО «Диона». − №1 (10). − 2009. − С. 206.
4. Зуева Н.Ю. Рациональное питание спортсменов: современные подходы / Н.Ю. Зуева // Рациональное питание спортсменов: современные подходы − Казань: КФУ − 2020. – 115 с.
5. Костина Л.Н. Актуальные подходы к организации питания спортсменов / Л.Н. Костина // Фундаментальные и прикладные исследования в спорте. − 2021. − №4. − С. 92 − 96.
6. Макарова С.Г., Чумбадзе Т.Р., Поляков С.Д. Особенности питания юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта / С.Г. Макарова, Т.Р. Чумбадзе, С.Д. Поляков // Вопросы современной педиатрии. − 2015, − №14(3). − С. 332 − 340.
7. Мартынова А.А., Мурадян М.А., Ярханова С.С., Инев М.А. Роль рационального питания в подготовке спортсменов / А.А. Мартынова, М.А. Мурадян, С.С. Ярханова, М.А. Инев // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. − 2025. − № 6 (17).

8. Остапова А.В. Психологические особенности подросткового возраста / А.В. Остапова // Евразийский научный журнал. − 2015. − №7. – С.10 − 26
9. Паусов С.А., Супрун Т.И. Значение правильного питания в достижении результатов в тренировках / С.А. Паусов, Т.И. Супрун // Актуальные исследования. Серия: Физическая культура и спорт. − 2023. − № 21 (151). – С. 1−16
10. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина // – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
11. Соловьева И.А. Основы спортивной диетологии / И.А. Соловьева // Основы спортивной диагностики − СПб.: Лань. − 2022. − 248 с.
12. Суннатова Р.И., Сидорова Я.С. Особенности личностного ресурса, определяющие жизнестойкость в юношеском возрасте. V Традиционная Международная научно-практическая онлайн-конференция «Инновации в системе образования: новые горизонты для молодежи в науке, технологиях и бизнесе», посвященная 270-летию МГУ имени М.В. Ломоносова. Ташкент, 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.12632765
13. Усов К.И. Физиологические изменения в организме подростка и выбор физических упражнений для фитнеса / К.И. Усов // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2023. − №1. − С. 299 – 304.
14. Фельдштейн Д.И. Психологические проблемы общественно полезной деятельности как условия формирования личности подростка / Д.И. Фельдштейн // Вопросы психологии. − 1980. − №4. – 124 с.
15. Шереметьева Л. Н. Особенности психологии подростков и их отношение к диете / Л. Н. Шереметьева //– Казань: Казанский государственный университет. − 2020. – 180 с.

SCIENCE & EDUCATION
IN THE 21ST CENTURY