

10 секунд. Методика Табата успешно применяется не только в процессе физического воспитания студентов ряда вузов, но и используется в качестве подготовительного этапа к внедрению в учебный процесс такой разновидности тренировок, как Кроссфит [4].

Заключение. Физическая культура в высшей школе решает ряд оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Оно призвано не только сохранить и укрепить здоровье обучающихся, подготовить молодых людей к будущей профессиональной жизни, поддержанию высокого уровня работоспособности, научить самостоятельно подбирать средства, методы и формы занятий, исходя из уровня своего здоровья, физической подготовленности, целей занятий, но и выработать у себя здоровую привычку к систематическим физическим нагрузкам и потребности в занятиях физическими упражнениями и спортом. Это возможно лишь при полной осознанности и вовлеченности студентов в процесс физического воспитания в высшей школе. А это значит, что занятия должны быть грамотно организованы, продуктивны и интересны [4].

Естественное стремление людей к физическому совершенствованию и укреплению здоровья побуждает специалистов в области физического воспитания искать новые средства и методы достижения этих целей. Традиционно средствами физического воспитания являются хорошо известные и зарекомендовавшие себя виды спорта. Однако для повышения эффективности процесса физического воспитания и коллективных физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также для поиска путей формирования у школьников стойкой потребности в физических нагрузках необходимо использовать нетрадиционные виды физических упражнений и виды спорта для добровольных занятий [1].

Список цитируемых источников

1. Еникеев, Ш. Ф. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений / Ш. Ф. Еникеев // Проблемы науки. — 2023. — №1. — С. 14.
2. Мищенко, Н. Ю. Применение физкультурно-оздоровительной системы «пилатес» в дополнительном образовании девушек 15—17 лет / Н. Ю. Мищенко // Педагогическая наука и практика. — 2021. — № 1 (31). — С. 77—96.
3. Мельникова, А. В. Йога как оздоровительная система для людей с нарушением зрения / А. В. Мельникова // Наука-2020. — 2022. — №2 (56). — С. 17—21.
4. Зизикова, С. И. Интенсификация процесса физической подготовки студентов с использованием техники табата / С. И. Зизикова, П. П. Николаев, А. Я. Борисов, И. М. Белянская, Е. И. Жукова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — №1 (215). — С. 176—179.

УДК 613.27

Т. И. Зиматкина, Г. Д. Смирнова

*Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет»,
Гродно, Республика Беларусь*

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА БИОКОРРЕКТОРОВ ПИТАНИЯ

Введение. В современном мире питание большинства людей не является сбалансированным, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья населения. С целью восполнения дефицита необходимых нутриентов во всех наиболее развитых странах мира рекомендуют использовать биологически активные добавки (БАД) или биокорректоры питания. По данным ВОЗ [1] около 50 % взрослого населения во всем мире используют БАД. Наряду с полезными свойствами у БАД есть определенные недостатки в частности они могут вызывать побочные эффекты, включающие повреждение печени, негативное воздействие на сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную системы, а также психику. Это во многом связано с тем, что зачастую население не считает БАД серьезными препаратами и не консультируется с лечащим врачом по поводу их приема [2].

Цель исследования. Анализ информации о влиянии на здоровье человека биокорректоров питания.

Материалы и методы. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы 198 респондентов за период в 2024г. в возрасте от 19 до 21 года (из них 76,5 % женского и 23,5 % мужского пола). Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 6,0 и Excel.

Основная часть. В результате самооценки состояния своего здоровья как хорошее высказались 38,6 % респондентов, как удовлетворительное — 56,3 %, плохое — 5,1 %. Основой для хорошего здоровья и самочувствия для 81,3 % респондентов служит рациональное питание, 64,8 % - наследственность и 60,3 % — занятия спортом, 55,1 % - безопасная окружающая среда, 53,3 % — режим дня, 52,5 % — отказ от вредных привычек, 27,6 % — прием БАД. Активно интересуются факторами, влияющим на здоровье 98,8 % респондентов. Информацию 79,4 % респондентов получают из Интернета, 20,6 % – от родителей и друзей. Большинство респондентов (93,4 %) знают о том, что такое БАД и чем они отличаются от пищевых добавок и лекарственных средств. При покупке БАД подавляющее большинство (79,9 %) ориентируются на их эффективность и безопасность для здоровья. Изучают весь химический состав употребляемых БАД только 33,5 % респондентов, смотрят только на наличие отдельных компонентов 16,9 %. Не знают химический состав БАД 63,5 % участников исследования. Популярными у 18,9 % участников исследования оказались также БАД,

содержащие экстракты семян пшеницы, зеленого чая и имбиря, боярышника и сборы полевых трав. Употребляет БАД практически каждый второй представитель молодежи (*из них в меньшей степени юноши — 37,3 %, в большей девушки — 62,7 %*). Основной причиной, по которой БАД включают в рацион у 25,4 % респондентов является компенсация дефицита нутриентов в пище, у 23,8 % — укрепление иммунитета, у 17,5 % — повышение витаминного и минерального статуса организма, 7,9 % активизация пищеварительных процессов, 4,8 % — повышение работоспособности и др. Считают, что БАД приносят пользу здоровью человека 38,7 % молодых людей, у 30,6 % — отношение к БАД нейтральное, а еще 16 % уверены, что БАД полезны для здоровья, но не могут заменить лекарства. Положительное значение БАД в организме человека, по мнению респондентов, это восполнение недостающих веществ в организме (76,3%).

Важно отметить, что опасность приема БАД по мнению 87,3 % респондентов заключается только в индивидуальной непереносимости компонентов и такое же количество считают, что в БАД могут быть компоненты, вызывающие аллергию. Знают о том, что одновременный прием БАД и лекарственных препаратов может привести к отрицательным последствиям для здоровья 20,9 % участников исследования. При этом 39,7 % молодых людей не смогли ответить на этот вопрос и столько же респондентов уверены, что можно безопасно сочетать одновременный прием БАД и лекарств. Среди тех, кто принимает БАД, каждый десятый респондент (11,4 %) начал это делать после ухудшении состояния здоровья. Следует отметить, что 57,4 % употребляют БАД редко – один раз в несколько месяцев. На принятие решения влияют и такие факторы как советы и рекомендации третьих лиц — 12 %; реклама в СМИ — 2 % и цена — 18 %.

Выяснилось, что 49,1 % респондентов не знают сколько БАД можно принимать одновременно. Уверены, что можно принимать только один БАД 12,9 % молодых людей, а 22,3 % считают, что одновременный прием двух и более БАД не нанесет ущерба здоровью. Кроме того, половина респондентов указали, что употребляют одновременно с БАД еще витаминные препараты: 11,6 % употребляют на постоянной основе, а остальные 39,1 % — в определенный сезон года для поддержания витаминного баланса в связи с его отклонениями от нормы из-за смены климатических условий. К числу наиболее распространенных витаминных препаратов, используемыми студентами относятся комплексы витаминов с микроэлементами, витамины А, группы В, D, E, C, PP. При этом выявлена закономерность: витамины группы D и C чаще употребляются в определенное время года (*осенне-зимний период*), что респонденты связывают с ростом сезонной вирусной и инфекционной заболеваемости и недостатком УФ-излучения солнца в зимний период.

Форма выпуска БАД и их упаковка также важны для респондентов. 68,3 % участников исследования отмечают, что для них важна лекарственная форма БАД (*экстракты, порошки, капсулы, гранулы, таблетки, масла, настойки и др.*) по сравнению с пищевой формой (*карамельки, леденцы, чаи, сиропы, желе, бальзамы и др.*) интерес к которой проявили 23,9 %.

Заключение. Таким образом, в результате проведенных нами исследований установлено, что основой для хорошего здоровья и самочувствия для 81,3 % респондентов служит рациональное питание. При этом очень сильно недооценивается роль БАД в оптимизации питания. При ранжировании факторов, наиболее важных при выборе БАД, выяснилось, что участникам исследования больше всего важна их безопасность и эффективность, такие показатели как цена и собственный опыт применения оказались важными только для каждого десятого респондента. Включение БАД в рацион респондентов, как правило, связано с недостаточным потреблением ими с пищей овощей и фруктов, а также климатическими особенностями региона (отсутствие солнца в течение большей части года). Выбор БАД во многом формируется под воздействием Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, советов родственников и друзей, не имеющих медицинского образования, а не на научно обоснованных рекомендациях.

Список цитируемых источников

1. Оценка приверженности студентов медицинского университета к здоровому образу жизни в зависимости от пола и специальности — URL.: <https://elib.gsmu.by/xmlui/bitstream/handle/14984/55-57.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 01.12.2024).
2. Обзор случаев развития острой печеночной недостаточности вследствие приема биологически активных добавок — URL.: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-slucaev-razvitiya-ostroy-pechenochnoy-nedostatochnosti-vsledstvie-priema-biologicheski-aktivnyh-dobavok> – (дата обращения : 01.12.2024).

УДК 378.037

Е. С. Ковалевич, В. Г. Андрухович, Е. В. Габрусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании гармоничной личности, способной адаптироваться к разнообразным условиям жизни. В последние десятилетия наблюдается возрастающий интерес к изучению психологических аспектов физического воспитания, что связано с осознанием