

Она позволяет осуществлять контроль и корректировку процесса формирования готовности, которые способствуют достижению позитивного результата процесса обучения. Оценочная функция состоит в сопоставлении полученных результатов с предполагаемыми, соотносении этих результатов с определенными нами критериями.

Заключение. Предлагаемая модель формирования готовности будущих преподавателей физической культуры к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях инклюзивной среды представляет собой поэтапный циклический процесс, обеспечивающий готовность будущих преподавателей физической культуры к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях инклюзивного образования. В содержании модели заложены достаточные возможности по формированию готовности будущих преподавателей к работе в условиях инклюзии. Успешная реализация модели определяется не только содержанием, но и процессуальным аспектом в виде конкретных методов, средств, форм и технологий обучения. Более того, результативность формирования готовности будущих педагогов к осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях инклюзивной среды на наш взгляд, зависит не только от отдельных методов, средств и организационных форм, но и от их единства, возникающего, благодаря их направленности на достижение поставленных целей.

Список цитируемых источников

1. Мищенко, Н. Ю. К проблеме формирования профессиональных компетенций у будущих специалистов по физической культуре / Н. Ю. Мищенко // *Инновации в образовании*. — № 8. — 2014. — С. 41—50.
2. Штофф, В. А. Моделирование и философия / В. А. Штофф. — М. — 1986. — 52 с.
3. Николаева, Н. И. Профессиональное становление студентов вуза физической культуры и их готовность к будущей профессиональной деятельности / Н. И. Николаева, В. А. Родионов // *Юридическая психология*. — 2014. — № 1. — С. 33—36.

УДК 796

Я. Н. Веремеюк

*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
Барановичи, Республика Беларусь*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей высшего образования. Она является одним из факторов укрепления здоровья, оптимизирует физическое и психофизиологическое состояние студента. Она необходима для будущей профессиональной деятельности [1]. В физическое воспитание студентов постепенно внедряются современные оздоровительные системы, нетрадиционные для образовательного процесса по физической культуре. Это связано с тем, что у студентов пропадает интерес к традиционным занятиям физическими упражнениями. В настоящее время большую популярность набирают такие виды как: пилатес, йога, табата.

Основная часть. Одним из инновационных направлений в контексте изложенного, является применение системы физических упражнений Д. Пилате, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилате, которая представляет собой «направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости». Основное воздействие системы Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся [2].

Пилатес относится к виду ментального фитнеса, характеризуется как спокойное, гармоничное занятие, во время которого укрепляются и стабилизируются самые глубокие слои мускулатуры. Занятие включает в себя растяжку, упражнения на равновесие и дыхание, а также релаксацию. Ментальный фитнес — один из самых безопасных видов тренировки. Пилатес представляет собой интегрированную систему, структурными элементами которой являются общеразвивающие и дыхательные упражнения, йога, китайская акробатика, различные спортивные направления и стили [2].

Йога подразумевает совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма, с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. Во время занятий йогой тренируется весь опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вегетативной нервной системы, циркуляция крови и укрепляются сосуды. Это способствует поднятию настроения и избавлению от плохих мыслей. Йога так же оказывает положительное воздействие на фигуру и борется с неровностями на коже [3].

В настоящее время наибольшую популярность набирает инновационное нестандартное направление табата. Данная система является разновидностью интервальной тренировки, автором которой является Изуми Табата, в прошлом главный тренер сборной Японии по конькобежному спорту. Ее суть заключается в выполнении упражнений высокой интенсивности в течение 20 секунд с чередованием периодов отдыха в течение

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,