

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, чай, 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. Габрус**  
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

важности взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем. Психология спорта и физической активности исследует, как физические упражнения влияют на эмоциональное состояние, мотивацию и социальные взаимодействия индивидов [1].

Регулярные физические нагрузки способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно сказываются на психическом здоровье, снижая уровень стресса, тревожности и депрессии. В этом контексте важным аспектом становится понимание мотивации к занятиям физической культурой и спорта, а также влияние психологических факторов на эффективность тренировочного процесса.

**Основная часть.** Исследованием данной темы занимались российские психологи П. А. Рудик, А. Ц. Пуни. Из зарубежных представителей данных исследований можно выделить К. Гриффита, Пьер де Кубертен.

Многочисленные научные работы доказывают, что регулярная физическая активность благотворно сказывается на психическом состоянии человека. Доказано, что занятия спортом способствуют уменьшению чувства тревоги, депрессивных состояний и напряжения. Во время выполнения упражнений активизируется выработка эндорфинов, дофамина и серотонина, что приводит к стабилизации эмоционального фона и улучшению настроения. Помимо этого, физическая активность является действенным способом борьбы со стрессом, помогая снять нервное напряжение и восстановить душевное равновесие. Спортивные занятия также способствуют укреплению самооценки и уверенности в собственных силах. Достижение намеченных спортивных целей дарит человеку чувство гордости и удовлетворения, что положительно сказывается на восприятии себя. Регулярные тренировки формируют ощущение контроля над своим телом и физическими возможностями. Физические упражнения являются мощным инструментом эмоциональной регуляции, помогая человеку преодолевать негативные переживания, поддерживать положительный эмоциональный настрой и развивать здоровую самооценку [2, с. 110].

Командные виды спорта требуют от участников не только хорошей физической формы, но и координации, силы воли, стратегического мышления, умения работать в команде и общаться. Они способствуют развитию разнообразных навыков, а также укреплению здоровья и налаживанию дружеских отношений с товарищами по команде и одноклассниками. В процессе совместной работы участники обсуждают и разрабатывают тактику игры, что развивает навыки дискуссии, аргументации и принятия согласованных решений. Во время тренировок игроки получают и дают обратную связь, что развивает критическое мышление и способность адекватно воспринимать критику. Командные игры учат игроков взаимодействовать, сотрудничать и добиваться общих целей. Игроки учатся распределять ответственность, согласовывать свои действия и поддерживать друг друга. Командные виды спорта предполагают использование жестов, мимики и поз для обмена информацией. Игроки учатся распознавать невербальные сигналы от своих партнеров по команде, чтобы быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Выступления на соревнованиях повышают уверенность в себе и улучшают навыки публичных выступлений. Игроки учатся сосредотачиваться перед выступлениями, сохраняя спокойствие под давлением и эффективно взаимодействовать со зрителями [3, с. 48].

Психологические знания прочно вошли в необходимую теоретическую подготовку специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Эффективность работы учителя физической культуры, тренера во многом зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях.

Повышение мотивации и самодисциплины:

1. Четкая постановка целей. Психологи помогают спортсменам определять реалистичные и вдохновляющие цели, разбивать их на более мелкие этапы и контролировать прогресс.

2. Визуализация. Визуализация — это метод, который помогает спортсменам мысленно представлять себя успешными в определенной ситуации. Это укрепляет уверенность в себе и повышает результаты.

3. Позитивное мышление. Спортсмены учатся концентрироваться на позитивных мыслях и избавляться от негативных установок, которые могут помешать достижению целей.

4. Самоконтроль и самодисциплина. Психологи помогают спортсменам развивать навыки самоконтроля и самодисциплины, что помогает им сохранять мотивацию и придерживаться тренировочного режима.

5. Улучшение спортивных результатов.

6. Управление стрессом. Спортсмены учатся справляться со стрессом, который может возникнуть перед соревнованиями или в сложных ситуациях.

7. Фокусировка внимания. Психологи помогают спортсменам научиться концентрироваться на важных аспектах выступления и игнорировать отвлекающие факторы.

8. Контроль эмоций. Спортсмены учатся управлять своими эмоциями, чтобы не поддаваться страху или раздражению в конкурентной среде.

9. Стратегии выступления. Психологи помогают разрабатывать оптимальные стратегии выступления в зависимости от конкретного вида спорта.

10. Создание благоприятной атмосферы на тренировках:

– командный дух: Психологи помогают создать сплоченную команду, где каждый участник чувствует себя важным и поддерживает других;

- положительная атмосфера: Психологи создают на тренировках атмосферу уважения, доверия и поддержки, что позволяет спортсменам раскрыть свой потенциал;
- управление конфликтами: Психологи обучают спортсменов конструктивным методам разрешения конфликтов, что помогает поддерживать гармонию в команде [4, с. 124—125].

**Заключение.** Психологические аспекты физической активности играют важную роль в формировании общего благополучия и качества жизни. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению самооценки и уверенности в себе. Физическая активность также способствует развитию социальных навыков и укреплению межличностных связей, что особенно важно в современном обществе.

Кроме того, понимание психологических механизмов, лежащих в основе мотивации и достижения целей в спорте, может значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Создание поддерживающей и мотивирующей среды, а также применение психологических техник и подходов может помочь людям преодолеть трудности и достичь своих целей.

Таким образом, включение психологических аспектов в физическую активность является необходимым условием для достижения гармонии между телом и разумом, что открывает новые перспективы для личностного роста и общего благополучия.

#### Список цитируемых источников

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. — Омск : СибГУФК, 2008. — 420 с.
2. *Сафонов, В. К.* Психология спортсмена. Слагаемые успеха / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.
3. *Лукин, Ю. Л.* Психология физической культуры и спорта : учеб. пособ. / Ю. Л. Лукин, Т. В. Шелкунова. — Красноярск : Сиб. федерал. ун-т, 2018. — 99 с.
4. *Сущенко, В. П.* Воспитание потребности в самоконтроле физического развития как неотъемлемого компонента будущей профессии у студентов / В. П. Сущенко, Ю. Р. Нигматулина, И. К. Яичников // Инновационные технологии в воспитательной работе вуза : методические рекомендации. — СПб, 2014 — С. 124—125.

УДК 796.011

**Е. С. Ковалевич, А. Ю. Карпович, О. В. Шевко**

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

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

**Введение.** Одной из ключевых задач общеобразовательной школы является охрана и укрепление здоровья обучающихся, особенно детей с ослабленным иммунитетом. По данным медицинских исследований, количество учащихся с хроническими заболеваниями и ослабленным здоровьем продолжает расти, что вызывает серьезную обеспокоенность специалистов. Эти дети требуют особого подхода в процессе физического воспитания, который должен учитывать не только их физическое состояние, но и психологические аспекты, интересы и мотивацию [1, с. 28]. Физическая культура играет важную роль в формировании здоровья и физической активности обучающихся. Систематические занятия физической культурой помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, развивают дыхание, координацию и гибкость тела. Физическая активность также способствует улучшению обменных процессов в организме, повышению иммунитета и защите от множества заболеваний [2, с. 430]. Уроки физической культуры должны быть адаптированы под возможности обучающихся с ослабленным здоровьем. Эффективная организация учебного процесса требует комплексного и индивидуального подходов, которые включают в себя предварительное медицинское обследование, планирование занятий и создание комфортной и поддерживающей образовательной среды. Важно не только развивать физические способности, но и формировать у обучающихся позитивное отношение к занятиям физической культурой.

**Основная часть.** Дисбаланс состояния здоровья обучающихся напрямую зависит от объема и интенсивности учебной нагрузки. Поэтому важным аспектом укрепления здоровья детей являются занятия физической культурой. Однако, на этих уроках школьники с ослабленным здоровьем, в отличие от своих более здоровых сверстников, должны получать иную нагрузку, дозированную и адаптированную под каждого.

В целях эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися с ослабленным здоровьем учитель физической культуры должен уделить особое внимание предварительному планированию занятий и отбору учебного материала, рационально распределив его по четвертям учебного года. Занятия, на которых учитель планирует проводить определенные виды физических упражнений, необходимо ставить в график учебной нагрузки так, чтобы между ними не было длительного перерыва. При этом учителю не стоит отдавать предпочтение какому-либо одному виду упражнений, будь то бег, ходьба, прыжки в длину или высоту, игра с мячом и т. д. На каждом уроке школьники должны разучивать технику различных спортивных дисциплин.