

люди эмпирически делают правильный вывод и, чувствуя, что курение из приятного превращается в тягость, вначале изредка подумывают об этом, потом делают первые робкие шаги бросить, и, наконец, здравый смысл берет верх. Под тяжестью недугов и осложнений, под давлением эмоций человек оставляет эту пагубную привычку. Курит обычно тот, кто имеет больший «запас прочности», и пока имеет его – курит.

В методическом пособии, представленном на выставке, мы предлагаем вариант собственной методики борьбы с курением путём образного программирования, используемой в ходе профилактической работы в Школе гипертоника в Томске. По нашим данным, эффективность её составляет до 60–70% и может зависеть от уровня образовательного ценза, четкого наличия имеющихся закрепленных рефлексов и художественного восприятия личности. Данное пособие рекомендуется к распространению во всех медицинских учреждениях, имеет высокую практическую ценность, профессионально заслуживает самого высокого рейтинга. Подробное изложение непосредственного программирования, этапность и последовательность, настраивают читателя уже в процессе чтения данного пособия на отказ от курения.

Автор будет благодарен за конструктивные замечания читателей и просит направлять заявки, письма и отзывы по адресу: e-mail: Lukans@yandex.ru.

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ: ПРИМЕНЕНИЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ, ОЦЕНКА КАЧЕСТВА

Мусаев Ф.А., Захарова О.А.

*ФГБОУ ВО «Рязанский государственный
агротехнологический университет
имени П.А. Костычева», Рязань,
e-mail: morozova@rgatu.ru*

Биологически активные добавки (БАД) к пище, наряду со специализированными продуктами питания, являются наиболее эффективным способом устранения дефицита витаминов, но при условии содержания биологических веществ в дозах, соответствующих физиологическим потребностям человека. Расширение применения биологически активных добавок к пище санкционировано правительством России, однако, на наш взгляд, проведение анализа использования БАДов, влияния их действия на организм человека и животных, является актуальным и своевременным.

Еще 2500 лет тому назад великий врач древней Греции Гиппократ показал, что, изменяя диету и уровень физической активности, можно лечить или, по крайней мере, облегчать течение многих болезней. Опыт народной и официальной медицины не только не противоречит представлениям Гиппократа, но существенно их расширяет и углубляет.

Биологически активные добавки к пище и корму вошли в нашу жизнь относительно недавно, и стала бурно развиваться новая отрасль знаний – фармаконутрициология.

Наиболее приемлемой является классификация, представленная в СанПиН 2.3.2.1290-03, в которой БАД подразделяются на следующие группы, применяемые как дополнительные источники пищевых и биологически активных веществ для оптимизации углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ при различных функциональных состояниях организма; для нормализации и/или улучшения функционального состояния органов и систем организма человека, в том числе самостоятельно или в составе продуктов, оказывающих общеукрепляющее, мягкое мочегонное, тонизирующее, успокаивающее и иные виды действия при различных функциональных состояниях; для снижения риска заболеваний, нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, в качестве энтеросорбентов и др. Для удобства рассмотрения БАД их распределяют на три основные группы: нутрицевтики, парафармацевтики, пробиотики.

Применяемые БАДы должны быть безопасны, то есть не оказывать вредного воздействия на здоровье настоящего и будущих поколений.

Разрешение на производство БАД на конкретных предприятиях оформляется органами и учреждениями Госсанэпидслужбы при соблюдении санитарных норм и правил. При этом регламент осуществления Госсанэпиднадзора определен МУК 2.3.2.721-98 «Определение безопасности и эффективности биологически активных добавок к пище». Реализуемые БАД должны соответствовать требованиям, установленным нормативной и технической документацией. Розничная продажа БАД осуществляется только в потребительской упаковке.

К настоящему времени в Российской Федерации сформирована законодательная, нормативная и методическая база, обеспечивающая безопасность применения БАД. БАД заносятся в Федеральный реестр.

БАДы должны соответствовать всем требованиям современной законодательной и нормативной базы РФ для данной группы продуктов, что является важным условием обеспечения населения качественными микронутриентами и биологически активными компонентами, необходимыми для оптимизации питания и повышения качества жизни.

Розничная торговля БАД осуществляется через аптечные учреждения, специализированные магазины по продаже диетических продуктов, продовольственные магазины (специальные отделы, секции, киоски). При размещении и устройстве помещений для реализации добавок следует руководствоваться

требованиями действующих санитарных правил и других нормативных документов для аптечных учреждений и организаций торговли. Реализуемые БАДы должны соответствовать требованиям, установленным нормативной и технической документацией и розничная продажа их осуществляется только в потребительской упаковке. Маркировочный ярлык каждого тарного места с указанием срока год-

ности, вида продукции следует сохранять до окончания реализации продукта.

Производитель БАД для средств массовой информации представляет сведения о продукции, прошедшей государственную регистрацию, и, в частности, о ее составе, свойствах, действии на здоровье человека и условиях применения в соответствии с инструкцией, утвержденной в установленном порядке.

Педагогические науки

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (учебное пособие)

Бабченко А.П., Коваль Л.Н., Гзирьян Р.В.

*Институт сервиса, туризма и дизайна
(филиал) Северо-Кавказский федеральный
университет, Пятигорск,
e-mail: ann-babchenko@yandex.ru*

Данное учебное пособие в сжатом виде содержит в себе содержание одного из разделов дисциплины «Физическая культура», а именно раздела развития двигательных способностей и физических качеств. Что по сути своей является одной из главных задач вышеуказанной дисциплины. Учебное пособие призвано помочь студентам при подготовке к лекционным, семинарским и практическим занятиям, а также облегчит выполнение самостоятельной работы. Учебное пособие разработано и структурировано в соответствии с программой, утвержденной Министерством образования РФ, в котором на основе сравнительного анализа систематизированы основные отечественные и зарубежные концепции развития двигательных качеств.

Предметная линия учебника направлена на достижение студентами личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В учебное пособие включены теоретические сведения о психофизических особенностях, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по развитию физических качеств в легкой атлетике, гимнастике, баскетболе, волейболе в объеме учебной программы для высших учебных заведений.

Настоящее учебное пособие в сжатом виде – через определения, схемы и таблицы – предлагает обзор основных представлений о физических качествах человека, а также предлагает различные педагогические технологии для успешного их развития.

Пособие может быть полезным не только студентам, аспирантам и преподавателям, но и всем, кто интересуется проблемой развития физических способностей.

КАРЬЕРА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА: КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА? (монография)

Соколова А.С.

*Первый Московский государственный
медицинский университет им. И.М. Сеченова,
Москва, e-mail: alex8_s@mail.ru*

В последние два десятилетия в педагогической теории значимо расширились и содержательно углубились исследования, связанные с проблемами профессионального развития и профессионально-личностного становления преподавателя высшей школы. Это позволило качественно продвинуть решение комплекса вопросов о том, каким должен быть преподаватель высшей школы, чтобы соответствовать требованиям социального заказа высшей профессиональной школе, способствовать её развитию и совершенствованию, транслируя студентам адекватные развитию науки и практики объём знаний, умений, компетенций, стратегий познавательной, преобразовательной и других видов деятельности, – с тем, чтобы быть полноценным субъектом образовательного процесса, воспроизводящим интеллектуально-креативный потенциал нации.

Безусловно принимая и оценивая значимость результатов данных исследований, мы считаем необходимым отметить, что при всём многообразии и широте контекста рассмотрения обсуждаемого феномена, степень проработки различных его компонентов неодинакова: выделяется как явная доминанта рассмотрение профессиональной компетентности вузовского преподавателя, которая явно – как количественно, так и качественно – преобладает над рассмотрением социально-личностных аспектов деятельности вузовского преподавателя. По нашему мнению, это приводит к тому, что даже если современный преподаватель сегодня реализуется как профессионал в достаточно узком смысле слова, то гораздо менее значимо он реализуется как профессионал в широком социально-личностном контексте. В частности, вузовский преподаватель сегодня в большинстве