

кие результаты. Из 70 учеников (мальчики) пятых классов лишь 2% - 10% смогли выполнить тесты на высокий уровень (уровень «отлично»). Большая часть учащихся (50%) по некоторым тестам показали результат «ниже среднего».

1. Зимницкая, Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры / Р.Э. Зимницкая. - Минск, 2003. - 114 с.
2. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. -1992. - № 3. - С. 51-53.
3. Касвинов, С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков [Текст] / С. Г. Касвинов. – Харьков: Райдер, 2013. – 460 с.
4. Безрученко, К. Р. Использование электронного учебника «Развитие координационных способностей у детей» на уроке «Физическая культура и здоровье» во втором классе / К. Р. Безрученко, О. Н. Малах // Физическое воспитание и спорт - взгляд в будущее: интеграция науки и цифровых технологий в образование и практику : материалы Международной научно-практической конференции, 31 марта 2022 г., Москва. – М.: Медиагруппа «ХАСК», 2022. – С. 46-50. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36391> (дата обращения: 30.01.2022).

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Л.И. Марцинович, А.Н. Козлов
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Здоровье – самый важный аспект человеческой жизни, который нужно держать в правильном состоянии во что бы то ни стало. При этом, нет разницы, человек каких лет его поддерживает. Человеческий опыт, будь то эмпирические наблюдения за людьми или отчётливо выверенные научные исследования, показывают значимость крепкого здоровья на остальные аспекты жизни. В их числе спорт, отношения и обучение как узкоспециализированным профессиональным навыкам, так и широким спектрам знаний: общей культуре, эрудированности слога, красоте собственной личности.

Столь многогранное воздействие здорового образа жизни на человека говорит само за себя, – этим нужно заниматься смолоду. Юноши и молодые девушки первые нуждаются и могут заниматься своим здоровьем, ведь студенты, совершающие ежедневное паломничество в образовательное учреждение, безусловно, закончив его, должны остаться здоровыми и образованными людьми.

Цель исследования – определить осведомленность студентов с понятием здоровый образ жизни (ЗОЖ), выявить их отношение к данной теме.

Материал и методы. Диагностическим инструментарием выступила анкета «Понятие ЗОЖ студенческой молодежи».

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 24 студента факультета социальной педагогики и психологии на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова в возрасте от 18 до 21 года. Среди них 19 девушек (79,2%) и 5 юношей (20,8%).

Результаты исследования показали, что здорового образа жизни полностью придерживаются 3 (12,5%) респондента, 18 (75%) придерживаются

частично, а 3 (12,5%) совсем не придерживаются. Однако, 19 (79,2%) анкетированных считают, что придерживаться здорового образа жизни необходимо, и лишь 5 (20,8%) эта проблема не волнует.

Следующий вопрос был направлен на определение барьеров, которые мешают студентам придерживаться здорового образа жизни. Основная часть – 14 (60,9%) анкетированных считают основным препятствием отсутствие воли/дисциплины, 4 (17,4%) выбрали вариант ответа о недостатке времени, 3 (13%) не считают необходимым придерживаться здорового образа жизни и 2 (8,7%) считают важным препятствием материальные трудности.

На вопрос о том, что должно включаться в понятие ЗОЖ по мнению студентов, 24 (100%) респондента выбрали вариант ответа «здоровый сон», 22 (91,7%) - «правильное питание», 19 (79,2%) – «отсутствие алкоголя, никотиновой продукции и наркотиков в жизни», 17 (70,8%) – «регулярные занятия спортом и отсутствие стресса», 16 (66,7%) – «гигиену» и всего 12 (50%) – «саморазвитие».

На следующий вопрос, который звучал следующим образом: «Какие меры для поддержания здоровья Вы выполняете?», 10 (41,7%) респондентов выбрали вариант «стараюсь больше бывать на свежем воздухе», 5 (20,8%) регулярно посещают врачей в профилактических целях, 3 (12,5%) занимаются спортом, 1 (4,2%) регулярно и полноценно питается, 2 (8,4%) делают все из вышеперечисленного и всего 3 (12,5%) студента ничего не делают и не думают об этом.

Вредные привычки, такие как курение либо употребление спиртных напитков очень пагубно сказываются на здоровье, особенно молодых организмов. Именно поэтому следующий вопрос был направлен на выявление вредных привычек у студенческой молодежи, а также на осознание вреда от них.

Исследование показало, что преимущественное большинство, а именно 15 (62,5%) студентов не курят, однако 9 (37,5%) имеют данную вредную привычку. Стоит отметить, что 23 (95,8%) респондента знают о влиянии курения на состояние здоровья, и лишь 1 (4,2%) студент не интересовался этой темой.

На вопрос о употреблении спиртных напитков 19 (79,2%) анкетированных ответили, что редко выпивают, 4 (16,7%) совсем не употребляют алкоголь, и лишь 1 (4,2%) студент часто выпивает. При этом, 15 (62,5%) респондентов считают, что употребление спиртных напитков опасно для здоровья, 5 (20,8%) так не считают, и 4 (16,7%) не знают о вреде алкогольных напитков.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом, поэтому следующий вопрос звучал так: «Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?». 17 (70,8%) студентов выбрали вариант ответа «Да», 5 (20,8%) «Затрудняются ответить», и 2 (8,3%) респондента считают, что занятия спортом никак не влияют на состояние здоровья.

Достаточно большое количество факторов оказывают влияние на здоровый образ жизни и состояние здоровья человека. Именно поэтому следующий вопрос был направлен на выявление знаний студентов о негативных факторах, которые влияют на здоровье. Большинство респондентов (37,5%) считают, что значительный вред здоровью приносит употребление спиртных напитков и никотина, чуть меньшее количество студентов (25%) отметили вред от малоподвижного образа жизни и загрязнения окружающей среды. Также были получены ответы о недостаточной пропаганде здорового образа жизни (8,3%) и влиянии наследственности на состояние здоровья (4,2%).

Сами студенты получают информацию о здоровом образе жизни из различных источников. В силу особенностей современного мира, очевидно, что большинство опрошенных получает информацию из интернета (58,3%) и средств массовой информации (25%). Всего 8,3% респондентов получают знания на учебных занятиях, 4,2% от родных и компетентных специалистов.

Распространение информации о здоровом образе жизни является важной составляющей формирования у студентов мотивации для изучения различных способов улучшения своего здоровья, формирования определенного стиля, здорового образа жизни молодого поколения страны.

Для того, чтобы мотивировать человека вести здоровый образ жизни существует множество мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, развитию физической культуры, а также по обеспечению здорового питания и т. д.

Когда речь заходит о здоровом образе жизни, то возникает вопрос о том, насколько целевая группа заинтересована в соответствующей информации. Поэтому, следующий вопрос был сформулирован следующим образом: «Интересует ли Вас информация о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья?». Большинство студентов информация лишь немного интересует (54,2%), очень заинтересованными оказались 5 (20,8%) студентов, 4 (16,7%) почти не интересуется данная информация и совсем не интересуется 2 (8,3%) респондентов.

Заключение. Поставленная цель – выявление отношений студентов к ЗОЖ и соблюдение ЗОЖ – достигнута с помощью проведенного исследования. Есть предпосылки для оптимистических прогнозов, принадлежащего данной возрастной группе, но в настоящее время, пока что, по результатам опроса мы видим, что студенческая молодежь подвержена вредным привычкам и лишь частично придерживается ЗОЖ, не проявляет сильного интереса к информации о ЗОЖ, отсюда делаем вывод что образование мировоззрения в сфере ЗОЖ у студентов на уровне, ниже среднего.

Чтобы способствовать образованию мировоззрения в сфере ЗОЖ, требуется не только наличие информации в социальных сетях, наличие различных тренажерных залов, курсов по соблюдению правильного питания

и т.д., но и использование различных методов мотивации, информирование о полезности соблюдения здорового образа жизни в виде различных мероприятий, которые были бы интересны студентам.

1. Современная молодежь выбирает ЗОЖ // Сайт ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» [Электронный ресурс]. –2021. – Режим доступа: <https://www.med-prof.ru/o-tsentre/novosti/sovremennaya-molodyezh-vybiraet-zozh/>. – Дата доступа : 22.12.2022

2. Здоровый образ жизни и его составляющие // Сайт ГБУЗ «Поликлиника №16» [Электронный ресурс]. –2018. – Режим доступа: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie> . – Дата доступа : 22.12.2022

3. Основные принципы формирования здорового образа жизни // Казанский федеральный университет [Электронный ресурс]. –2022. – Режим доступа: <https://students.kpfu.ru/node/14072>. – Дата доступа : 22.12.2022

СРАВНЕНИЕ МЕТОДИК ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ

*Н.М. Медвецкая, В.А. Дудкин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Баскетбол – игра высокого темпа, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока определенных функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств [1].

Играть в баскетбол – это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным. Баскетболом, как правило, дети начинают заниматься в младшем спортсменом школьном возрасте [2].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать целесообразность использования различных методик обучения в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие задачи:

1. Выполнить теоретическое обоснование целесообразности применения различных методик обучения в технической подготовке юных баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки.

2. Анализ показателей физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки.

3. Разработать методические рекомендации для педагогически грамотной методики проведения учебно - тренировочного процесса.

Материал и методы: баскетболисты 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки. Анализ литературы и программно-нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Результаты и их обсуждение. Обучение баскетболу в этом возрасте представляет собой не самоцель, а лишь средство всестороннего развития и воспитания ребенка. Однако это не противоречит осуществлению специ-