

обладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, образ жизни является основой поддержания и улучшения здоровья [1].

Понимание здорового образа жизни сегодня переживает существенные изменения. Мы захотели оценить, как определяют данную категории современные молодые люди, и задали, используя ресурсы социальных сетей, этот вопрос молодым людям (возраст 18-20 лет). В ответ на вопрос «Что для тебя ЗОЖ?» мы получили следующие мнения. Около 10% респондентов указывали на нравственное здоровье как одной из составляющих здорового образа жизни, это способ жизни человека, проявление внутренней свободы. Вот один из типичных ответов такого плана: «ЗОЖ для меня – это забота о себе, понимание, что ты хочешь иметь хорошее физическое здоровье, но без ущерба моральному здоровью. Я считаю, что нравственное здоровье один из важнейших компонентов ЗОЖ».

Существенная часть респондентов (более 60%) указали на универсальный характер понятия «здоровый образ жизни». К примеру, «ЗОЖ – это, прежде всего выбор человека, который любит своё тело. Наше самочувствие абсолютно всегда зависит от того, что мы употребляем в пищу, ведь «мы то, что мы едим». Так же именно физические упражнения помогают нам быть в форме и стать выносливее». Около 30% респондентов определили данное понятие как отказ от вредных привычек: «Я считаю, что достаточно просто отказаться от вредных привычек. Потому что не все могут позволить себе специальные диеты или походы в спортзал. Я думаю, активным людям достаточно нагрузки в течение дня, потому что фанатичное выполнение упражнений и чрезмерная слежка за своим питанием может привести к психическим отклонениям».

Из этого следует, что здоровье имеет три вида: физическое, психическое и нравственное. Под понятием физическое здоровье понимают естественное состояние организма с правильно функционирующей и развивающейся системой органов. Психическое здоровье зависит от уровня и качества мышления, степени эмоциональной устойчивости, волевых качеств. Нравственное здоровье – это моральные принципы индивида, являющиеся основой социальной жизни общества. Из чего следует, что формирование здорового образа жизни зависит только от человека: его предпочтений, убеждений и мировоззрений.

**Заключение.** По результатам опроса более половины опрошенных (60%) определяют понятие ЗОЖ как совокупность нескольких ключевых компонентов: физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек, что помогает им подойти комплексно к вопросу сохранения и улучшения своего здоровья.

Физическая культура является основным условием формирования и реализации здорового образа жизни, который, в свою очередь, является не только основой крепкого здоровья и хорошего настроения, но и способом оздоровления нации.

1. Климова, В. И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.

2. Коледа, В. А. основы физической культуры ; учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Кузьмичева Н.А.,**

*магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

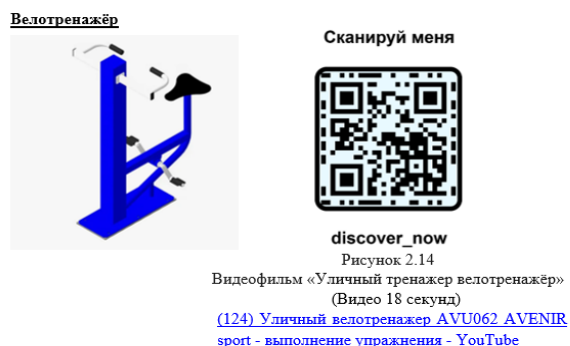
Здоровый образ жизни и регулярная физическая активность играют ключевую роль в поддержании здоровья человека. В условиях современного городского образа жизни, когда многие люди ведут сидячий образ жизни, важно создавать условия для активного движения и занятий спортом. Одним из способов привлечения населения к физической культуре и спорту является использование уличных тренажеров на спортивных площадках.

Спортивные площадки предоставляют отличную возможность для людей всех возрастов и уровней физической подготовки заниматься активными видами спорта и поддерживать свое здоровье. Одной из основных особенностей использования спортивных площадок является их доступность. Это особенно важно для людей, которые не имеют возможности посещать спортивные клубы или тренажерные залы и ищут альтернативный способ поддерживать свою физическую форму [1, 2]. В связи с этим целью исследования было изучить особенности использования спортивных площадок для привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**Материал и методы.** В исследование приняли участие 100 человек в возрасте от 16 до 50 лет различного пола. Для выявления особенностей самостоятельного использования спортивных площадок населением была разработана анкета.

**Результаты и их обсуждение.** Основными посетителями спортивных площадок являются мужчины в возрасте 18-30 лет с различным уровнем знаний и умений в правильном использовании уличных тренажеров. Одним из ключевых результатов исследования стало то, что спортивные площадки, оснащенные интеллектуальными технологиями и умными тренерами, существенно повышают интерес и мотивацию к занятиям спортом. Более 75% респондентов отметили более интенсивное и продуктивное занятие физическими упражнениями благодаря использованию новейших технологий на спортивных площадках. В связи с этим возникает потребность в создании информационной составляющей «умных» спортивных площадок для самостоятельных занятий. Поэтому нами была предпринята попытка создания такой информационной составляющей для наиболее распространенных уличных тренажеров в виде методических рекомендаций.

Методические рекомендации включают комплексы упражнений для каждого тренажера на спортивной площадке, информацию на какие группы мышц направлено упражнение, какие могут быть противопоказания, а также о правильном выполнении упражнения прочитав отсканировав Q-код и просмотреть видео (рисунок 1).



**Общие рекомендации.**  
Уличный тренажер для ног способствует уменьшению избыточного веса в нижней части туловища. Техника работы на таком тренажере схожа с поездкой на велосипеде.

Во время тренировки прорабатываются бедра, икры, мускулы рук и плеч.

**Уровни:**  
новичок – 3 минут;  
продолжающий – 6 минут;  
продвинутый – 10 минут;  
На каждое упражнение предлагается по 3 подхода.  
Отдых между подходами — от 30 секунд до 3 минут.

**Упражнение:**  
Велосипед

- **разместить ягодицы на сиденье;**
- **поставить ноги на педали;**
- **взяться за ручки снаряда;**
- **вращать педали в нужном темпе.**

**Противопоказано:**

- > людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- > **при патологии суставов;**
- > тем, кто недавно перенес травмы или находится в процессе восстановления.

Рисунок 1 – Скриншот информации для самостоятельных занятий на велотренажере

**Заключение.** Использование уличных тренажеров на спортивных площадках обладает рядом преимуществ, которые привлекают население к занятиям физической культурой и спортом. Благодаря их доступности, простоте использования и возможности самостоятельно тренироваться на свежем воздухе без вреда здоровью они способствуют активному образу жизни и как следствие формированию здорового общества.

1. Зарубская, Е. О. «Уличный спорт» как специфический объект архитектурного проектирования // Системные технологии. – 2018 – Т.3. – №28. – С.107-112.

2. Малах, О. Н. Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения / О. Н. Малах, Н. А. Кузьмичева // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей [по материалам научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – С. 352-355. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/40861> (дата обращения: 17.03.2024).

## СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛЬНОГО РЫНКА МОЕЙ СТРАНЫ

**Мин Чэньцян,**

*магистрант 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент

Баскетбол, изобретенный в 1891 году Джеймсом Нейсмитом, превратился в один из самых популярных и широко просматриваемых видов спорта в мире [1]. *Цель* – изучить историю и перспективы игры.

**Материал и методы.** Интересно, что баскетбол изначально играли футбольным мячом. Эти круглые мячи из «футбольного клуба» в то время делались с набором шнурков, закрывавших отверстие, необходимое для вставки надувного пузыря после того, как другие сшитые вместе сегменты покрытия мяча были перевернуты наружу [2]. Эти шнурки могут привести к тому, что пасы с отскоком и дриблинг станут непредсказуемыми. В дальнейшем был изобретен метод изготовления мяча без шнурков, и это изменение в игре было одобрено Ней Смитом (тогда как в американском футболе конструкция из шнурков оказалась выгодной для захвата и сохраняется по сей день).

Первые мячи, изготовленные специально для баскетбола, были коричневыми, и только в конце 1950-х годов Тони Хинкль, ища мяч, который был бы более заметен как для игроков, так и для зрителей, представил оранжевый мяч, который сейчас широко используется. Дриблинг не был частью оригинальной игры, за исключением «отскока» товарищам по команде. Игроки продвигают мяч, подпрыгивая во время ходьбы или бега (ведение) или передавая его партнеру по команде, и то, и другое требует значительных навыков. По мнению легенды баскетбола тренера Джона Вудена, победы в баскетболе во многом зависят от эффективных командных действий, которые определяются тремя показателями: физической подготовкой, техникой и сыгранностью игроков команды. С этим трудно не согласиться. Ли Роуз говорил, что совершенных игроков нет, даже великому игроку есть над чем работать. У всех баскетболистов разный уровень навыков. Задача тренера и заключается в том, чтобы развивать эти навыки.

**Результаты и их обсуждение.** Изучили *правила игры* в баскетбол. В нападении игроки могут использовать различные удары: бросок, бросок в прыжке; в защите они могут перехватывать мяч у ведущего, перехватывать передачи или блокировать удары; как нападение, так и защита могут получить отскок, то есть промах, который отскакивает от кольца или щита. Поднятие или перетаскивание опорной ноги без ведения мяча, перенос его или удержание мяча обеими руками с последующим возобновлением ведения является нарушением.

В успехе игры имеют значения позиции. Обычно пять игроков с каждой стороны занимают пять игровых позиций. Самым высоким игроком является центральный игрок, вторым по высоте и силе является мощный нападающий. Игрок немного ниже ростом, но