

Какова ваша готовность принимать активное участие в создании и поддержании здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве?		
Готов помогать на все 100%.	28	16
Иногда, могу помогать.	45	56
Нет, не занимаюсь таким.	12	10
Готов, но не бесплатно.	22	35

Ответы на вопрос о мерах борьбы с вредными привычками в образовательных учреждениях, как и в прошлом году, можно разделить на три условные ветви:

- Во-первых, разнообразие мер показывает осознание проблемы и готовность к ее решению через беседы, лекции, профилактические мероприятия и психологическую поддержку.

- Во-вторых, подчеркивается важность индивидуального подхода и самостоятельного осознания проблемы.

- В-третьих, отмечается, что эффективность мер зависит от желания и готовности участников, и что беседы и лекции могут быть недостаточно эффективными без активного вовлечения.

Заключение. Результаты опроса показывают, что студенты считают важным улучшение спортивных и развлекательных мероприятий, а также более активной работы по профилактике вредных привычек. Эти данные указывают на необходимость дальнейших усилий для создания более комфортной и поддерживающей среды в образовательных учреждениях.

1. Мельцина, А. Г. Формирование здоровьесберегающей среды (на примере ГУО «Средняя школа № 1 г. Сенно имени З. И. Азгура») / А. Г. Мельцина // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. Студентов и магистрантов, Витебск, 22 апреля 2020 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 396-398. <https://rep.vsu.by/handle/123456789/22597>.

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Хомченко М.Ю., Столярова И.С.,

студентки 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Загоруйко Р.В., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Здоровье, ЗОЖ, современная молодежь, формирование, ценностное отношение.

Keywords. Health, healthy lifestyle, modern youth, formation, value attitude.

На протяжении тысячелетий человечество страдало и умирало от эпидемических инфекционных заболеваний, таких как чума, холера и оспа. С наступлением второго демографического этапа после промышленной революции экономические и гигиенические условия жизни населения улучшились, смертность начала снижаться, но одновременно изменился состав причин смерти. Массовые инфекции отступили и стали составлять минимальную долю смертности, вместо них появились неинфекционные хронические заболевания, несчастные случаи и травмы.

Возрастает роль профилактической медицины, гигиенических аспектов условий жизни и труда, а также возможностей каждого человека сохранить здоровье и отсрочить наступление смерти. Поэтому социальные науки начинают играть более важную роль в изучении поведенческих аспектов смертности и продолжительности жизни, в подготовке рекомендаций по формированию здорового образа жизни у студентов. Именно в студенческом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентиры. Это делает актуальным наше исследование по данной теме.

Цель исследования: выявить мотивы соблюдения ЗОЖ у студенческой молодёжи.

Материал и методы. Материалами для исследования послужили научно-педагогические работы по изучению проблемы здорового образа жизни и отношения молодежи к данной проблеме. Основными методами исследования явились понятийно-терминологический анализ базовых определений исследования, сравнение и анализ источников по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Здоровье всегда признавалось высшей ценностью человека, являлось основой активной творческой жизни, счастья, жизнерадостности и благополучия. По данным преамбулы Устава ВОЗ [1], здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

В психолого-педагогической литературе здоровье классифицируется на физическое, психическое и социальное. Первое трактуется как состояние функциональных возможностей органов и систем организма. Второе рассматривается как система установок, ценностей и мотивов, определяющих поведение индивида. Под третьим понимается состояние психической сферы человека, характеризуется душевным комфортом, адекватной регуляцией поведения и определяется потребностями как биологического, так и социального характера.

Для поддержания своего здоровья следует придерживаться здоровому образу жизни (ЗОЖ). По мнению А.В. Мартыненко [2] ЗОЖ – это всё то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Он способствует сохранению и укреплению здоровья, а также является основой профилактики большинства заболеваний.

Одной из ключевых проблем, оказывающих воздействие на здоровье современных студентов, является нарушение как продолжительности, так и качества сна. Время, в которое молодые люди ложатся спать, существенно определяется их занятостью в учебной и внеучебной деятельностью, а также тем, как они распределяют свою активность и работоспособность в течение дня.

Нарушения сна связаны с академическими проблемами, наличием стресса и ранними утренними и ночными пробуждениями. На продолжительность сна студентов влияют время отхода ко сну и наличие нерешенных проблем. Качество сна также связано с временем отхода и наличием проблем с учёбой и жизнью. Если говорить о качестве утреннего пробуждения, то на него влияет всё вышеперечисленное, а также соблюдение режима сна и бодрствования. У студенческой молодёжи с нарушениями сна наблюдаются такие проблемы, как затруднения в усваивании информации, сонливость, слабая работоспособность, трудности в анализе полученной информации.

Также студенты страдают от малоподвижного образа жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Сидячая работа и учёба, долгие часы, проведенные перед экранами компьютера и мобильных телефонов, отсутствие регулярной физической активности и неполноценное питание имеют множество негативных последствий, включая ожирение, снижение физической выносливости и общие проблемы со здоровьем.

Все эти проблемы обусловлены тем, что студенты всё чаще предпочитают тем же спортивным секциям компьютерные игры или же социальные сети. Более того, интернет мешает распорядку дня, что влечёт за собой недосыпание, плохую концентрацию внимания, рассеянность и, конечно же, низкий уровень двигательной активности.

В ходе исследования нами были изучены различные работы по ведению здорового образа жизни и выделено несколько советов специалистов:

1. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, игромания, телемания и т.п.);
2. Вставать ежедневно в одно и то же время;
3. Принимать пищу 4-5 раз в день и маленькими порциями;
4. Соблюдать правила личной гигиены;
5. Включить в свой распорядок дня прогулки на свежем воздухе;
6. Активно заниматься спортом;
7. Снизить стрессовые нагрузки;
8. Ложиться спать в одно и то же время.

Данные рекомендации способны сформировать правильное отношение молодых людей к своему здоровью, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, а также способствует формированию ценностного отношения к своему здоровью, которое характеризует отношение личности к своей жизни, к труду и обществу. Р.В. Загорулько [3] описывает ценностные отношения как субъективное постижение личности ценностей окружающего мира и созидание своих собственных.

Заключение. Таким образом, сохранение молодого поколения – важнейшая задача, которая стоит перед системой современного образования. В связи с этим, деятельность образовательных учреждений образования должна быть направлена на побуждение студенческой молодежи к сохранению и укреплению здоровья, пропаганду развития культуры и здорового образа жизни. В образовательном процессе должны внедряться знания, направленные на формирование ЗОЖ, начиная с самовоспитания личности. Организация в высшем учебном заведении и за его пределами пропаганды физкультурно-оздоровительной деятельности способствует снижению уровня заболеваний, помогает воспитывать здоровое молодое поколение.

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 7 апреля 1948 г.) // Международные акты об охране здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> : 14.09.2024.

2. Мартыненко, А.В. Здоровый образ жизни молодёжи / А.В. Мартыненко // Знание. Понимание. Умение. – 2004. – № 1. – С 136–138.

3. Загорулько, Р.В. Сущность ценностных отношений личности и механизмы их формирования / Р.В. Загорулько, М. Г. Королев // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя П. М. Машэрава. – 2011. – № 1 (61). – С. 125–130.

WAYS OF TACTICALLY BUILDING A GAME IN BASKETBALL

Liu Bin,

*master's student VSU named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus
Scientific supervisor – Minina N.V., PhD in Pedagogy, Associate Professor*

Keywords. Basketball, tactical training, defensive tactics.

Ключевые слова. Баскетбол, тактическая подготовка, оборонительная тактика.

The growth of high results in basketball led to a high level of not only physical, technical, but also tactical preparedness of athletes. In regular basketball, there are strict time limits for attacking (24 seconds) and possession of the ball in the backcourt (8 seconds). Therefore, the main task of defense is to play actively in defense, so that opponents feel a lack of time to carry out impact [1].

This leads to increased demands on the level of tactical skill of athletes, the basis of which is tactical knowledge, abilities, skills and qualities of tactical thinking [2].

The purpose of the study is to study the defensive tactics of basketball players.

Material and methods. The research material was based on the results of an analysis of the tactical actions of the defensive players of the winning basketball team of the national championship of the Chinese Student Basketball League.

Research methods: theoretical analysis and synthesis of literary sources, pedagogical observation, analysis and synthesis.

Results and their discussion. In order to popularize sports among young people and search for gifted athletes, competitions in various sports are held between universities. Basketball is one of the popular ones. An important component of training is the actions of defenders and their tactical preparedness.

In accordance with the main content of the game, tactics are divided into defensive and offensive tactics. There are several options for team defense. But for all options, some general conditions are mandatory:

– each player must know his place and strictly fulfill his role in the team's defensive formation;