

было проведено анкетирование студентов (n=14 студентов) УО МГПУ им. И. П. Шамякина, посещающих секционные занятия по баскетболу. Были получены следующие результаты.

Исходя из анкетирования, выявлено, что посещают секцию по баскетболу студенты по следующим причинам: продолжают занятия, начатые в школьные годы – 37 %, стремление стать лучшим – 25 %, нравится вид двигательной активности 19 %, «вдохновлен» примером (игроков, друзей, преподавателя) – 17 %, другое – 2 %. По мнению абсолютно всех опрошенных (100%), заниматься командным видом спорта полезно, так как приобретается навык общения с другими людьми и воспитывается чувство единства, «командный дух». Также, по мнению опрошенных, баскетбол оказывает воздействие на воспитание определенных личностных качеств: настойчивости – 42 %, целеустремленности – 34 %, решительности – 24 %; физических качеств: быстроты реакции – 34 %, координации – 33 %, специальной выносливости – 33 %. У студентов вызывает интерес включение в разминку новых упражнений или сочетание знакомых и малознакомых упражнений (беговые рывки, резкие прыжки, упражнения на лестнице, упражнения с малым весом и др.). Также выявлено, что особый интерес проявляют студенты к стритболу, как виду баскетбола.

В результате выявлено, что для привлечения студентов к регулярным занятиям баскетболом необходимо учитывать особенности мотивационной сферы занимающихся. Учебно-тренировочный процесс следует строить с учетом развития сильных сторон студентов, т. е. подбирать задания с учетом новизны материала; направленность заданий должна способствовать повышению мастерства занимающихся.

Список использованной литературы

1. Соколов, Н. Г. Студенческий баскетбол как средство корпоративного воспитания учащейся молодежи / Н. Г. Соколов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – № 11. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-basketbol-kak-sredstvo-korporativnogo-vospitaniya-uchascheysya-molodezhi> – Дата доступа: 05.01.2024.

2. К вопросу о формировании мотивации у студентов непрофильных вузов, занимающихся баскетболом [Электронный ресурс] / Н. Н. Ляликова [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-formirovanii-motivatsii-u-studentov-neprofilnyh-vuzov-zanimayuschih-sya-basketbolom> – Дата доступа: 16.02.2024.

ПРИБЛИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Ничипорко Наталья (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – С. М. Блоцкий, канд. пед. наук, доцент**

В настоящее время современная концепция развития белорусского общества базируется на принципах здорового образа жизни (ЗОЖ). О важности, целесообразности и необходимости развития и поддержания вектора на оздоровление всех слоев нации, в частности, обучающейся молодежи, и приобщение к ЗОЖ подчеркивается в ряде нормативных документов. Среди них

можно особо выделить следующие: Закон «О здравоохранении» от 18 июня 1993 г. № 2435-ХІІ с изм. и доп., Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2025 года, Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Беларуси» на 2021–2025 годы (утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 19.01.2021 № 28), Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 гг. (утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 57). В данных документах подчеркивается важность разработки мер по формированию культуры ЗОЖ и здоровьесбережения.

Приобщение обучающейся молодежи к здоровьесберегающей деятельности путем формирования осознания значимости ЗОЖ – важное направление физкультурно-оздоровительной деятельности учреждения высшего образования [1].

Цель исследования – изучить когнитивный потенциал учебно-оздоровительной деятельности для приобщения студентов к ЗОЖ. Исследование проводило на базе технолого-биологического факультета УО МГПУ. В ходе проведения анкетирования по изучению форм работы, способствующих приобщению к ЗОЖ обучающихся, выявлено, что первостепенное значение в учреждении высшего образования, безусловно, занимают занятия по физическому воспитанию, на которых не только развиваются физические качества, но и формируются теоретические знания, способствующие повышению валеологической грамотности студентов. Следующей формой работы являются секционные занятия, где одним из популярных видов спорта, по мнению студентов технолого-биологического факультета, являются занятия волейболом (37 %). Также интерес вызывают занятия атлетической гимнастикой (26 %), фитнесом (20 %), баскетболом (17 %). Далее следуют самостоятельные виды двигательной активности. Здесь, по мнению студентов, самым доступным видом является дозированная оздоровительная ходьба. Выделен один существенный недостаток данного вида деятельности – недостаток знаний у обучающихся. Такой вид работы, как участие в спортивно-массовых соревнованиях и посещение их в качестве болельщиков, направлен на популяризацию ЗОЖ, а также определенных видов спорта среди учащейся молодежи. При этом установлено, что на желание заниматься физическими упражнениями, по мнению обучающихся, значительное влияние (86 %) оказывает личность преподавателя физической культуры: его компетентность, мастерство, взаимопомощь и даже наличие чувства юмора.

Следующий блок вопросов касался личностно-оценочного отношения студентов к своему здоровью. В ходе проведения анкетирования были получены следующие данные. Все студенты ответили положительно на вопрос, касающийся необходимости поддержания своего здоровья. Таким образом, очевидно, что у обучающихся есть понимание значимости наличия хорошего уровня собственного здоровья. При этом было отмечено, что лишь 21 % студентов следят за правильным питанием, 18 % – за режимом сна и бодрствования, 44 % – стремятся повысить двигательную активность путем

посещения секционных занятий либо самостоятельными занятиями, 17 % – видят необходимость регулярно посещать врача.

Проанализированный нами материал позволяет отметить, что, по мнению большинства студентов, поддержание хорошего уровня собственного физического развития необходимо для возможности улучшения качества личной жизни – 41 % юношей и 47 % девушек), успешной профессиональной деятельности – 36 % юношей и 33 % девушек, выстраивания личных отношений – 23 % юношей и 20 % девушек.

Проведенный анализ полученных данных позволил сделать ряд выводов:

– формирование знаний о правильной двигательной активности в учреждении высшего образования направлено на воспитание способности не только сохранять, но и транслировать полученную информацию будущим поколениям;

– осознание социальной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только сформировать установки на ЗОЖ, но и закрепить их на длительный период жизнедеятельности;

– приобщение к ЗОЖ возможно осуществлять посредством включения в учебный процесс факультативных курсов для повышения уровня валеологической грамотности обучающихся.

Список использованной литературы

1. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова [и др.] // Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе // СибСкрипт. – 2014. – № 2 (58).

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ И ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ НИМИ

Оня Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – М. Г. Павленко

Физические нагрузки представлены как основной фактор, способствующий улучшению умственной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в учреждениях высшего образования.

Целью работы является исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов и на взаимосвязь между ними.

Здоровье представляет собой значимую ценность. Наилучший статус здоровья является неотъемлемым фундаментом для выполнения индивидом своих социальных и биологических функций. Одной из ключевых проблем, с которыми сталкиваются студенты в учреждениях высшего образования, является эффективное освоение нового учебного материала, что происходит в условиях повышенного эмоционального напряжения и восприятия избытка новой специализированной информации при недостатке необходимых витаминов и недостатке двигательной активности. Эмоциональное и психо-