

Данные качества, как показывает опыт работы тренера команды «УСУ ДЮСШ г. Давид-Городка», вырабатываются при помощи ряда упражнений, среди которых можно выделить упражнения на концентрацию внимания.

Пример упражнения. В качестве контрольного упражнения баскетболисты выполняли штрафной бросок в тройках. Один игрок бросает, двое других подбирают мяч и отдают по очереди передачу игроку, выполняемому бросок. Серия считается результативной при условии: одно попадание «чистое», другое – с отскоком от щита. Так, при выполнении броска происходит переключение внимания с передней дужки кольца к середине квадрата прицеливания на щите, а при ловле мяча происходит переключение внимания на взаимодействие приемов «ловля-бросок», при этом необходимо концентрировать внимание на объекте (дужка кольца или щит). Время выполнения бросковой работы составляло 5 минут.

В результате проведенного эксперимента после использования предложенной программы было установлено, что вначале на последних минутах работы происходило наступление зрительного и двигательного утомления, что приводило к снижению результативности штрафного броска.

Выявленные данные можно использовать с целью осуществления подготовки команды к соревновательному периоду.

Подводя итоги, можно отметить, что в регуляции внимания основную роль играют произвольные движения, формируемые в процессе спортивной деятельности. У спортсменов игровых видов спорта процессы внимания имеют ряд особенностей, связанных с их игровой деятельностью.

Список использованной литературы

1. Карагодина, А.М. Влияние свойств внимания на целевую точность штрафного броска студентов-баскетболистов / А.М. Карагодина, А.Н. Болгов, О.Ф. Крикунова // Теория и практика физической культуры, 2022. – № 3. – С. 90.
2. Володина, А.А. Психологическая подготовка баскетболисток / А.А. Володина, А.А. Толмачёва // Молодой ученый, 2015. – № 21 (101). – С. 526–529.

ВЛИЯНИЕ СНА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ **Ярец Виолетта (УО МГПУ им.И. П. Шамякина, г. Мозырь)** **Научный руководитель – Ю.В. Блоцкая, преподаватель**

Формирование здорового образа жизни среди молодежи представляет собой сложный и многогранный процесс, который включает в себя различные аспекты жизни современного общества и охватывает ключевые сферы деятельности. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества факторов. Сюда входят как объективные социально-экономические условия, так и система ценностных установок, направляющая активность молодежи в эту область. [2]

Одним из компонентов здорового образа жизни является режим сна. Сон играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия. Нарушение режима сна сказывается не только на физическом, но и на психическом и эмоциональном здоровье, а также снижает успеваемость, активность и качество жизни молодежи.

Целью нашей работы было изучение влияния сна на работоспособность студентов. В рамках тематики работы была изучена научно-методическая литература и проведено анкетирование среди студентов 2 курса факультета

физической культуры МГПУ им. И.П. Шамякина. В нем приняло участие 50 человек.

В результате обработки анкетного материала у студентов были выявлены следующие данные. На вопрос «Сколько часов Вы спите?» 50 % опрошенных ответило 5–6 часов, 47 % 7–9 часов и 3 % 2–4 часа. На вопрос «Какие причины на Ваш взгляд негативно влияют на сон?» были даны следующие ответы: стресс, неправильный распорядок дня, использование гаджетов, бессонница, недостаточная физическая активность. Результаты проведенного анкетного опроса свидетельствуют о том, что треть студентов в ночь перед экзаменом имеет плохой сон из-за тревожности перед экзаменом и подготовки к нему. 55,9 % опрошенных оценивают важность сна для своего самочувствия на 10 баллов. Тем не менее есть число тех студентов, кто не придает этому никакого значения. Высокое значение 75 % показал результат вопроса «Влияет ли сон на Вашу работоспособность?». Определенный интерес у нас вызвали ответы на вопрос «Что помогает Вам лучше уснуть?». Выяснилось, что тишина, спокойная музыка, тяжелый рабочий день, физическая истощенность помогает 56 % студентам лучше уснуть.

Следует обратить внимание на причины, по которым студенты поздно ложатся спать. Чаще всего это работа, использование телефонов перед сном, компьютерные игры, шумные соседи, неправильное распределение времени. Анкетный опрос так же показал, что у 65 % отличается сон во время учебы и сна дома на выходных/каникулах. Значительная часть студентов просыпается раздраженная и агрессивная. 94 % опрошенных перед сном сидит в гаджетах, и только 6 % их не использует. На вопрос «Засыпаете ли Вы во время занятий?» 35,2 % ответили «да», 32,4 % разделили ответы «нет» и «иногда».

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- сон в значительной мере влияет на работоспособность студентов.
- следует задуматься о вреде использования гаджетов и компьютерных игр перед сном.
- здоровый сон – залог заряда сил на целый день.
- необходимо снизить риск факторов, влияющих негативно на сон, и разработать принципы улучшения процесса засыпания.
- в целом молодежь осознает, что отсутствие сна негативно влияет на их успеваемость.

Недостаток сна может привести к ухудшению памяти, снижению внимания и способности к обучению – все это критично для успешной академической деятельности. Дефицит сна вызывает повышенную усталость, раздражительность и негативное влияние на психическое здоровье, включая повышенный риск депрессии и тревожных состояний. [1]

В то же время качественный сон способствует лучшему запоминанию информации и общему повышению энергии, что крайне важно для эффективного обучения и выполнения ежедневных задач.

Многие студенты жертвуют сном ради учебы, работы и социальной жизни, но это может негативно сказаться на их успеваемости и самочувствии в долгосрочной перспективе. Привычка соблюдать регулярный режим сна – это основа поддержания здоровья и успеха. Многие люди часто не замечают, что соблюдение режима сна может положительно влиять на поддержании фигуры в тонусе. Поэтому сон имеет первостепенное значение для молодежи. [3]

Список использованной литературы

1. Антонец, К.В. Влияние сна на успеваемость студентов / К.В. Антонец, А.М. Исаева // Междунар. научный вестник. – 2017. – № 2. – С. 92–96.
2. Мартинковски, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи / М. Мартинковски. – Минск : УП «Технопринт», 2003. – 276 с.
3. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Advances in current natural sciences. – 2013. – № 10. – С. 192–193.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Яхновец Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Н. А. Зинченко, старший преподаватель

Актуальность работы обусловлена тем, что в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества повышаются требования к физическому воспитанию студенческой молодежи, необходимом для достижения успеха в различных сферах жизни [1; 2].

Цель работы – выявить мотивационные установки, определяющие интерес к занятиям физической культурой.

Было проведено анкетирование для того, чтобы выяснить, что интересно студентам на занятиях физической культурой, что делают они для поддержания своего здоровья, а также понять, как специалисты по физкультуре могут влиять на отношение студентов к проблемам со здоровьем. В анкетировании приняли участие 92 студента первого и третьего курсов различных факультетов МГПУ им. И.П.Шамякина. Анкетирование состояло из четырех разделов: первый раздел был посвящен теме восприятия важности здоровья в жизни человека; второй раздел касался проблем, связанных с оценкой здоровья студентами; третий раздел состоял из видов физической активности, помогающих понять отношение студентов к физическому воспитанию и здоровому образу жизни; в четвертом разделе выяснялись причины снижения интереса молодежи к физическому воспитанию, обозначены основные виды физической активности, которые были бы интересны студентам и способствовали бы повышению интереса к физической культуре.

Основными причинами снижения интереса и активности студентов на занятиях физической культурой и причинами пропусков занятий являются: дисперсия предлагаемых физических нагрузок и физических способностей; низкий уровень собственного физического развития; отсутствие занятий по интересам; критическое отношение к профессорско-преподавательскому составу и режиму работы учреждения; высокий уровень загруженности и нехватка времени; отсутствие знаний о влиянии физической культуры на здоровье; отсутствие базы знаний, спортивного инвентаря.

Данные анкетирования показывают: среди студентов третьего курса 81 % считают, что здоровье является ценностью с наивысшим приоритетом и зависит от образа жизни. Среди первокурсников количество студентов, согласных с этим утверждением, меньше – 74 %. Это доказывает тот факт, что 62 % студентов третьего курса стараются заботиться о своем здоровье, занимаясь спортом и посещая специализированные спортивные клубы, 41 % из них придерживаются правильного питания, 35 % соблюдают режим дня. Среди первокурсников