

Необходимо совершенствовать методы обучения и воспитания учащихся, создавать эффективные системы борьбы с вредными привычками, мотивировать молодежь вести здоровый образ жизни и активно заниматься физической культурой. Используя средства физического воспитания и вовлекая студентов во всевозможные виды деятельности, можно корректировать их функциональное и психоэмоциональное состояние, что в дальнейшем не только решит проблему оптимизации учебного процесса в вузе, но и будет способствовать укреплению и сохранению здоровья студентов вузов [3].

#### Литература

1. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А.В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т ; редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Белорус.- Рос. Ун-т, 2021. – С. 503–504.

2. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско – Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур. – Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61 – 65.

3. Копылова, Е.А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении / Е.А. Копылова // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. Науч.-техн. Конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во образования и науки Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: МО УВО Белорус.- Рос. Ун-т, 2020. – 539 с.: ил. С. 448–449.

### РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА, КАК ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Минёнок Е.В.*

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь*

**Введение.** Национальным приоритетом в Республике Беларусь является здоровый и образованный человек. Здоровое поколение – одно из главных достижений любой нации. Стратегическое значение здоровья белорусского народа неоднократно подчеркивал Президент Республики Беларусь А.Г.Лукашенко: «У населения необходимо сформировать навыки культуры здоровья, начиная с образа жизни, правильного питания, отказа от курения и алкоголя» (из Послания Президента Республики Беларусь белорусскому народу и Национальному Собранию Республики Беларусь)

Студенчество является особой социальной группой, основная функция которой – приобретение выбранной профессии, что включает не только приобретение необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, но и формирование определенного, соответствующего профессии, образа жизни. Период учебы в учреждении высшего образования (в настоящее время активно совмещаемый с работой) является одним из наиболее проблемных, но и продуктивных периодов жизни человека. От качества решения, возникающих на его протяжении проблем зависит дальнейшее жизненное благополучие индивида.

В современной модели здоровья 50-55% – влияние образ жизни, экологии - 18-20%, наследственность – 15-20%. Вследствие этого появляется необходимость исследования норм и привитие правил здорового образа жизни, что в период студенчества является главным условием успешного преодоления многих проблем, свойственным для всех уровней современного общества. Кроме того, именно соблюдение норм здорового образа жизни играет важную роль при переходе из молодости в взрослую жизнь.

**Цель** выявить препятствия к соблюдению режима труда и отдыха и найти пути их преодоления.

**Материалы и методы.** Анкетирование методом социологического опроса, метод математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов активности и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим – соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая

производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В исследовании приняли участие студенты Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой с первого по четвертый курс в количестве 115 человек (из них 74 человека – девушки, 41 человек – юноши). Возраст участников исследования от 18 до 22 лет. Исследование проведено однократно в марте 2022 года. Для изучения отношения студенческой молодёжи к соблюдению режима труда и отдыха на платформе Google Classroom была разработана анкета, содержащая 15 вопросов, ответы на которые помогли оценить степень осведомленности в вопросах правильной организации режима дня. Кроме блока организационных данных, вопросы были сформулированы понятными для студентов словами и содержали оценочные категории в качестве вариантов ответов.

Обработка и анализ полученных ответов свидетельствовал, что 50,4% респондентов стараются давать себе отдых, а у 37,4% ответивших отметили, что у них всегда есть время на отдых; остальные 12,2% не имеют возможности отдохнуть, так как у них есть много других дел. На вопрос «Чем вы предпочитаете заниматься в свободное время?» 28,7% ответили, что занимаются спортом; посещают культурные или массовые мероприятия (театр, балет, кино, музеи и т.д.) – 36,5%; отдых с друзьями предпочитают 79,1%. Следующий вопрос показал такие результаты: «От чего, по вашему мнению, зависит количество свободного времени студента?» Как основание свободного времени, наличие материальных возможностей считают 33,9% опрошенных; желание, как фактор организации отдыха, определили 40,9% респондентов; 68,7% считают волевые качества, организованность студента и умение планировать свой день, гарантией свободного времени в режиме дня; влияние на возможность отдыха загруженности указали 57,4%. На восстановление сил после университета 2-3 часа уделяют 28,7%, 1-2 часа – 28,7%, час времени – 17,4%, больше 3 часов – 20,9%, совсем времени на отдых нет у 4,3%.

**Выводы.** Анкетирование студентов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой свидетельствует, что только 50% студентов имеют возможность и стараются соблюдать режим труда и отдыха. Каждый этого достигает соразмерно личностным приоритетам и представлениям.

#### Литература

1. [Режим доступа: <https://www.evkoval.org/referat-na-temu-trud---osnova-funktsionirovaniya-i-razvitiya-obschestva> - дата доступа - 11.05.2022];
2. [Режим доступа: (<https://studfile.net/preview/7371282/page:5/> - дата доступа – 12.05.2022)];
3. Васильева О.С. Здоровье как интегративная характеристика личности // Социологический вестник. 1998. No3. С. 20.
4. Цит. по: преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения URL: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата доступа - 08.05.2022)
5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997; Щюц А. Структура повседневного мышления // Социологические исследования. 1988.
6. Бергер П. Личностно-ориентированная социология. М., 2004; Бергер П. Социальное конструирование реальности. М., 1995.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

*Новицкий Д.Э.<sup>1</sup>, Новицкая В.И.<sup>2</sup>, канд. пед.наук*

*Белорусский государственный медицинский университет<sup>1</sup>*

*Белорусский государственный университет физической культуры<sup>2</sup>,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Целенаправленная психологическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной тренировки в баскетболе и обеспечивает, в первую очередь, психологическую готовность игрока к эффективной реализации своих возможностей при решении технико-тактических задач во время соревнований, а также профилактику возникновения соматических и психосоматических расстройств под воздействием стрессогенных факторов. Особенности психологической подготовки