

- Распределение энергии согласно важности эпизода и ситуации на площадке. «Умный» игрок не побежит сломя голову после свистка к кольцу, в надежде сыграть на том, что соперник еще не «освоился». В истории и баскетбола, и футбола были такие случаи, которые не привели ни к чему хорошему

- Из этого следует, что игрок должен учитывать соотношения рисков и их последствий. Еще один параметр «идеального» игрока.

- Умение принимать максимально простые и эффективные решения также может оказаться полезным, когда действовать приходится быстро.

- И, наконец, понимание своих слабых сторон и умение их скрыть. Умение не давать эмоциям «взять верх».

Конечно, идеального игрока, соответствующего всем этим критериям, не существует, но его интеллект можно определить количеством ошибок при дефиците времени — чем меньше ошибок, тем выше интеллект.

**Заключение.** Высокие умственные способности, нестандартное логическое мышление тренера и игроков дают возможность выполнять построение тактики игры, являющейся наиболее выигрышной в тех или иных условиях, формировать дружескую среду в коллективе, игрокам даёт возможность превосходить оппонента психологически, тактически, быстро принимать решение в нужный момент и стремительно идти к победе. Именно умение принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства отличает мастера от новичка.

**ЖУКОВИЧ В. В.**, гр. АТП-17

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Введение.** К основным составляющим здоровья человека можно отнести: физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма человека, обусловленное внешним и внутренним высоким уровнем физического развития и физической подготовленности.

Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Нравственно-социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

**Цель работы** – определить влияние основных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи в повседневной жизни человека.

**Методы исследования.** В данном исследовании применялись общепринятые педагогические методы: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, опрос, анкетирование и педагогический эксперимент.

**Результаты и их обсуждение.** Анализ состояния здоровья студентов в высших учебных заведениях, показывает, недостаточный уровень физического развития и физической подготовленности.

Раскрыв содержание и организацию физического воспитания в вузах, можно отметить, что в большей мере оно должно нести оздоровительную направленность. Этому свидетельствует то, что для большей части студентов, занимающихся в вузах (75%) необходима физическая культура, как средство направленное на укрепление их здоровья.

Для поддержания определенного уровня здоровья и развития физических качеств студентов рекомендуется большое внимание уделять технологиям, положительно влияющим на эффективность организации учебного процесса и положительно влияющим на восстановление организма после различных профессиональных нагрузок, стрессов, утомлений и психических напряжений.

С этой целью предлагается несколько вариантов рекреационных технологий, направленных на формирование здорового образа жизни. К таковым можно рекомендовать педагогические технологии, медико-биологические и психологические технологии.

Педагогические технологии должны быть направлены на двигательную активность, рассчитанную на максимальный оздоровительный эффект. Сюда входит подбор оптимального соотношения физической деятельности и активного отдыха.

Педагогические технологии являются основными в тренировочном процессе, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах жизни человека.

К педагогическим технологиям относятся: регулярное выполнение гигиенических процедур, зарядки, прогулки на свежем воздухе; доступный и рациональный объем двигательной активности; средства, направленные на восстановление работоспособности и эффективную тренировку и отдых.

К медико-биологическим технологиям можно отнести: физиотерапию, питание и минеральные вещества; витаминные препараты и бальзамы.

К психологическим технологиям относятся: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена музыка, цветомузыка.

Психологические технологии направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности, угнетённости, более быстрого восстановления затраченной нервной энергии и тем самым оказания существенного влияния на ускорение процессов восстановления в других органах и системах.

Особое место в оздоровлении студентов занимает массаж. При массаже «жизненные точки» подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи.

Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Обратите внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты. Это очень важно для нахождения «жизненной точки».

Надавливание не должно быть грубым и резким, не должно оставлять синяков. Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке.

Существует два метода точечного массажа: первый – определяется успокаивающими, непрерывными воздействиями и плавными, вращательными движениями с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине точки массируемого участка тела. Прием повторяют 3 – 4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от массируемой точки. Длительность 3 – 5 минут; второй тонизирующий выполняется короткими и сильными надавливаниями и быстрым резким удалением пальца от точки массажа. Длительность второй методики массажа составляет от 30 сек. – 1 мин.

Перед проведением точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже.

Питание также занимает важное место в оздоровительных мероприятиях и оно зависит от биологических особенностей крови. У людей с первой группой крови в меню непременно должно входить мясо не слишком жирное, рыба любая. В качестве гарниров рекомендуются овощи (за исключением капусты и кукурузы), отварной и запеченный картофель.

Людам второй группы крови больше «нравится» вегетарианская пища. Причем круглый год и в любом виде: сыром, тушеном, отварном. А вот о мясе лучше не вспоминать организм его плохо усваивает. Если есть, то изредка и нежирное мясо птицы либо постную говядину.

Не стоит злоупотреблять фасолью – она замедляет обмен веществ в организме. Следует ограничить в рационе или вообще исключить свинину, колбасы и копчености.

Людам третьей группы крови больше рекомендуется мясо, особенно баранина и крольчатина. Следует 2-3 раза в неделю есть рыбу. Необходимо почаще употреблять молочные продукты и яйца: содержащиеся в них витамины очень полезны. Рекомендуется готовить гарниры из овощей.

Людам с четвертой группой крови предпочтительны говядина или телятина. Куриное мясо и свинина менее приемлемы.

Мясные дни неплохо чередовать с рыбными. Гарниры лучше всего овощные, из круп рекомендуется рис. Тем, кто страдает избыточным весом, лучше на время отказаться или совсем уж редко есть фасоль, кукурузу, гречку и пшенику (они замедляют обмен веществ). Фрукты можно есть без ограничений.

**Заключение.** Таким образом, основой здоровья человека необходимо считать здоровый образ жизни, который рекомендуется соблюдать в повседневной жизни.

Он является залогом крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия. А для качественной организации учебного процесса рекомендуется постоянно применять педагогические, медико-биологические и психологические технологии