

Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»  
Студенческое научное общество БарГУ

# **СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2016**

Материалы XII Международной  
научно-практической конференции  
молодых исследователей

(Барановичи, 19—20 мая 2016 года)

В трёх частях

Часть 3

Барановичи  
БарГУ  
2016

В части 3 материалов XII Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Содружество наук. Барановичи-2016» представлены результаты теоретических и практических исследований, проведённых в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и за рубежом, по психолого-педагогическим и социально-гуманитарным наукам, экологии, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, технологическому и эстетическому образованию.

Сборник адресуется широкому кругу специалистов сферы образования, аспирантам и студентам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. секретарь),  
В. И. Козел, А. В. Демидович, А. В. Литвинский, З. В. Лукашя, Н. Г. Дубешко, Е. А. Клещёва,  
К. С. Тристеня, И. А. Ножка, А. В. Земоглядчук, Д. С. Лундышев

Рецензент

доктор психологических наук, профессор Я. Л. Коломинский

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 792.2:615.851.3(075)

Д. В. Арнольд, А. В. Черник, А. Н. Шишко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

**Введение.** Здоровье человека — это его способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации.

Мысль о том, что формирование здорового образа жизни — важный процесс на протяжении всей жизни человека, в наше время является более чем актуальной и особенно важной в годы студенчества.

Новое окружение и переход к обучению в университете открывают множество возможностей для заботы о своём здоровье, но также являются наиболее тяжёлым бременем для организма ввиду увеличения нагрузки.

**Основная часть.** В широком смысле здоровье определяется возможностью организма адаптироваться к новым условиям с минимальными затратами ресурсов и времени.

Напряжённый темп жизни и учёбы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам и, что сегодня особенно актуально, употреблению психоактивных веществ [1, с. 10].

Исследователем О. С. Васильевой изучались представления о здоровом образе жизни у учащихся и учителей [2, с. 79]. Результаты этих исследований привели к пониманию того, что большинство студентов представляют здоровый образ жизни как сбор простых правил о вреде курения, спиртного, наркотиков и полезности занятия физической культурой, широко пропагандируемых в любом учреждении образования Республики Беларусь, в которых акцент делается именно на физическое благополучие человека.

Определяя составляющие здорового образа жизни, учащиеся в первую очередь также выделяют отсутствие вредных привычек, занятия спортом, полноценное и правильное питание. При этом почти полностью упускаются такие важные аспекты, как осмысленная жизнь, саморазвитие, самосовершенствование, позитивное отношение к себе и другим людям [3, с. 78]. Упускаются также и находятся на последних местах такие факторы, как гармоничные отношения в семье, осмысленная жизнь, доброжелательные отношения к другим людям, позитивное отношение к себе.

Осознание того, что здоровье в такой же мере психологическая проблема, как и физическая, послужило толчком к развитию новой области психологии — психологии здоровья.

Исследования здоровья касаются четырёх главных областей: улучшение и поддержание здоровья; профилактика и лечение заболеваний; выявление причин и коррелятов здоровья и болезни, а также других дисфункций; улучшение системы здравоохранения и формирование политики по охране здоровья [4, с. 218].

При ведении здорового образа жизни нужно учитывать каждый из этих пунктов для того, чтобы по максимуму охватить все пути его формирования.

Улучшение и поддержание здоровья реализуется в том случае, если студентами будут своевременно пройдены обязательные медицинские осмотры, выполнены предписания врачей. Важно помнить и выполнять такие общеизвестные правила, как здоровое питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной и общественной гигиены, закаливающие процедуры и формирование позитивного мышления.

Кроме этого важно выделить направления для улучшения и нормализации психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической деятельности и её результатам, адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям, способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами (правилами, законами), способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать её, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [5].

**Заключение.** Все эти условия более чем важны для создания полноценного образа здорового человека. Более глубокое изучение путей формирования здорового образа жизни и мотивации к нему может помочь изменить ситуацию со здоровьем, сложившуюся в данный момент. Это также поможет учреждениям образования оказать более глубокое влияние на изменение представлений о здоровом образе жизни у молодёжи нашей страны.

## Список цитируемых источников

1. Зорко Ю. А. Особенности психического здоровья студентов // Мед. новости. 1998. № 12. С. 9—12.
2. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Аккад., 2001. 352 с.
3. Зорко Ю. А. Особенности психического здоровья студентов. С. 9—12.
4. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / пер. с англ. М. : Мир, 1997. 368 с.
5. Зорко Ю. А. Особенности психического здоровья студентов. С. 9.

УДК 792.2:615.851.3(075)

Ю. И. Бобруйко, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Невозможно перечислить все полезные эффекты, которые можно получить, занимаясь спортом. Спортивные упражнения обеспечивают на целый день хорошим настроением, улучшают самочувствие, продлевают жизнь человеку и дают спокойный здоровый сон. Выполняя набор специальных физических упражнений, можно осуществлять контроль над своим весом. Некоторые занимаются бегом, кто-то спортивной ходьбой. Но есть виды спорта, которыми не все могут заниматься (тяжёлая атлетика), поэтому здесь может помочь обыкновенная вода. Плавание хорошо сказывается на здоровье студентов. Умение плавать необходимо каждому человеку. Ещё древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как умение читать. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего человека. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой — водная среда. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом [1].

**Основная часть.** Сейчас трудно определить, когда человек впервые проявил способности к плаванию. Лишь найденные в наши дни различные наскальные рисунки позволяют утверждать, что как минимум четыре тысячи лет назад люди умели держаться на воде без вспомогательных средств и умели преодолевать водные рубежи.

Первые официальные соревнования по плаванию прошли в 1877 г. в Англии. В 1890 г. состоялся первый чемпионат Европы, а ещё через 4 года плавание вошло в программу первых Олимпийских игр современности. Поначалу плавание оставалось исключительно мужской дисциплиной, а в 1912 г. в соревнованиях впервые приняли участие женщины. В настоящее время в плавании на олимпиаде разыгрывают наибольшее количество комплектов наград — 32 (16 среди мужчин и 16 среди женщин). Первое время самым популярным стилем плавания был брасс. Наряду с ним был распространён оверарм — не являющийся спортивным в настоящее время стиль плавания на боку. В 1935 г. из брасса возник баттерфляй, а в 1952 г. появилась разновидность баттерфляя — дельфин. В 1908 г. была создана Международная любительская федерация плавания (ФИНА). Тогда же были сформулированы чёткие правила состязаний пловцов и регистрации мировых рекордов [2].

Плавание, как вид спорта, является самым щадящим и самым безопасным, так как риск травм в воде минимален. Плавание является прекрасным средством закалывания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильно закалывающее воздействие.

При плавании задействуется несколько основных групп мышц, которые равномерно нагружаются, при этом не переутомляясь до ломоты и болей после тренировки. Особенно активно задействуются зоны живота, руки, плечевой пояс, бёдра и ягодицы. Плавание придаёт гибкости суставам в зоне бёдер, в области шеи и на руках [3].

Занятия плаванием особенно полезны для студентов, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает укрепление опорно-двигательного аппарата. Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость и сколиоз, наиболее распространённые среди студенческой молодёжи.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Грудная клетка увеличивает подвижность, усиливается вентиляция лёгких, они в большей степени снабжаются кровью. Самое важное явление — во время плавания в дыхании участвуют самые отдалённые участки лёгких, что сводит к минимуму заболеваниям легких. Таким образом, укрепляется аппарат внешнего дыхания, увеличивается жизненная ёмкость лёгких и объём грудной клетки, дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются [4].