

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

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 закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильно закаливающее 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, бедра 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].

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создаёт облегчённые условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объёма сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд / мин. Для сравнения: у не занимающихся спортом частота сердечных сокращений обычно колеблется в пределах от 65 до 57 уд / мин. Оптимизируется ритм работы сердца.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Самым важным для студента является то, что систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Пониженная температура воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода мягко обтекает тело человека, массируя нервные окончания, находящиеся на коже. В результате человек успокаивается, снимает напряжение и утомление. Плавание улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами в этих целях как лечебное средство. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и др.

Заключение. Плавание — одна из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы со студентами. Систематические занятия плаванием оказывают закаляющее действие, способствуют профилактике респираторных заболеваний, совершенствованию физического развития. Особенно этот вид спорта рекомендуется студентам для снятия умственных нагрузок.

Список цитируемых источников

1. Ильинич В. И. Физическая культура студента : учеб. М. : Гардарики, 2004. 442 с.
2. История развития плавания [Электронный ресурс]. URL: http://vsenastart.ru/stati/is_pl.html (дата обращения: 21.02.2016).
3. О пользе занятий плаванием [Электронный ресурс]. URL: <http://health.passion.ru/khoroshee-samochnuvstvie/obraz-zhizni/o-polze-zanyatii-plavaniem.htm> (дата обращения: 21.02.1016).
4. Польза плавания [Электронный ресурс]. URL: <http://polzavred.ru/polza-plavaniya.html> (дата обращения: 21.02.2016).

УДК 37.037(075.8)

Е. Л. Буд-Гусаим, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Снижение двигательной активности — один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Лёгкая атлетика — наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни [1, с. 47].

В наше время лёгкая атлетика может выступить в роли «спасательного круга». Самым доступным видом из всех видов лёгкой атлетики является ходьба. На неё не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ.

Основная часть. Ходьба может быть как самостоятельным видом спорта, так и общеразвивающим, подготовительным упражнением перед занятиями другими видами спорта. В этом случае на неё нужно тратить меньше времени.

Прежде всего она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70%. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.

Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный ходьба. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. К тому же можно при этом увеличить время занятий до двух часов. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьёт костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию. Ведь в первую очередь это необходимо для повышения тонуса, для поднятия настроения и поправки здоровья.

Этот вид физической деятельности можно считать самым безопасным видом двигательной активности. Он по силам практически каждому — от подростка до пожилого человека. Сейчас ходьба приобрела невероятную популярность в европейских странах и Америке как средство для борьбы с гиподинамией и сопутствующими ей проблемами.