

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

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](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.

Несколько лет назад ирландская оздоровительная организация начала осуществление проекта «Тропа здоровья», цель которого — вовлечь как можно большую часть населения в занятия ходьбой. К этому проекту уже присоединились Финляндия, Швеция, Дания, Канада и Германия. В Германии в определённые дни устраиваются массовые пешие прогулки, в которых участвуют тысячи людей [2, с. 25].

Быстрая ходьба хороша также при сниженном эмоциональном фоне, угнетённом, подавленном настроении. В процессе ходьбы так же, как и при других нагрузках (беге, плавании и т. д.), в организме вырабатываются эндорфины — гормоны, положительно влияющие на психику. Она полезна и при коротких дистанциях. Однако чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, занятия должны быть непрерывными с высоким темпом движений.

Со временем привычка быстро ходить может стать двигательным автоматизмом, в особенности, если пользоваться известными маршрутами движения.

Противопоказаний для ходьбы не существует, ею может заниматься даже гипертоник. Занятия рекомендуют при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, лёгочной систем, при нервных перенапряжениях и даже в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм [3, с. 105].

**Заключение.** Занятия ходьбой могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния человека.

Человеку достаточно 30—60 мин быстрой или спокойной ходьбы, чтобы улучшить своё здоровье.

В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны складывается здоровье нации.

#### Список цитируемых источников

1. Жилин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Аккад., 2003. 464 с.
2. Пустозеров А. И., Гостев А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб.-метод. пособие. М. : Изд-во ЮУрГУ, 2008. 85 с.
3. Михалкин Г. П. Всё о спорте. М. : АСТ, 2000. 151 с.

УДК 378.1

Д. С. Копейко, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Работоспособность — потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Основу профессиональной работоспособности человека составляют специальные навыки, умения, знания, а также такие качества, как память, внимание, восприятие. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность, совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации поставленной цели, сопоставимой с возможностями личности. Всё это оказывает влияние на продуктивность труда.

**Основная часть.** Целью нашего исследования является выявить прямую зависимость между физической и умственной работоспособностью студента, а также их взаимодействие.

В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы: физиологические — состояние здоровье и функциональная подготовленность, половая принадлежность, питание, сон, общая нагрузка, организация отдыха и др.; физические — воздействующие на организм через органы чувств: степень и характер освещения рабочего места, температура воздуха, уровень шума и др.; психические — самочувствие, настроение, мотивация и др. [1, с. 15].

Студенческий возраст наиболее благоприятен для физической и умственной деятельности. Научкой накоплены экспериментальные данные о том, что именно возможности молодого организма позволяют ему перерабатывать и усваивать огромный учебный материал в годы обучения и творчески его реализовывать в более зрелом возрасте.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных (тренированных) к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных (нетренированных) лиц