

интенсивных ударов; разминка кистей – при усталости пальцев делайте массаж кистей, круговые движения в лучезапястных и локтевых суставах, сжимайте и расслабляйте кулаки [2].

Таким образом, здоровье человеческого организма полностью зависит от самого человека. При рациональном чередовании работы и отдыха, при соблюдении профилактических мероприятий негативное воздействие компьютера снижается до минимума.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Работа за компьютером и здоровье опорно-двигательного аппарата // spinet.ru [Электронный ресурс]. – 2019. Режим доступа: https://spinet.ru/kendh/rabota_zh_zdorove_oporno-dvigatel'nogo_apparata.php. – Дата доступа: 30.05.2019.
2. Какой вред от компьютера // kakprosto.ru [Электронный ресурс]. – 2019. Режим доступа : <https://www.kakprosto.ru/kak-879631-kakoy-vred-ot-kompyutera#ixzz5pcgg0gp4>. – Дата доступа: 30.05.2019.
3. Очерет, Л.Н. Позвоночник и долголетие: Научитесь жить без боли в спине. / Л.Н. Очерет. – М., 2007. – 138 с.

САМООЦЕНКА АКТИВНОСТИ И СИЛЫ ВОЛИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ACTIVITY AND WILL POWER SELF-ASSESSMENT OF STUDENTS TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

И.В. Пантюк

I.V. Pantiouk

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Belarusian State University, Minsk, Belarus
e-mail: pantiouk@bsu.by

Рассматриваются личностные характеристики и особенности проявления силовых качеств студентов к ведению здорового образа жизни. Проведен анализ самооценки уровня активности и силы воли студентов. Установлены основные индивидуальные факторы, влияющие на ведение здорового образа жизни.

The personal characteristics and manifestations of will power qualities of students to lead a healthy lifestyle are discussed. The analysis of activity level and will power self-assessment of students is made. The main individual factors that influence a healthy lifestyle are revealed.

Ключевые слова: активность; сила воли; студенты; здоровый образ жизни.

Keywords: activity; willpower; students; healthy lifestyle.

Согласно общепринятому определению здорового образа жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья.

В понимании Всемирной организации здравоохранения, ЗОЖ – это поведение и мышление человека, обеспечивающее ему охрану и укрепление здоровья. Это – индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека с окружающей средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне. Эксперты Всемирной организации здравоохранения подчеркивают, что формирование установок на ЗОЖ прежде всего не медицинская, а воспитательная проблема, что не существует оптимального «образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи системы образования и государства – обеспечить свободный информированный образ жизни, сделать его доступным для каждого [4].

Современные социальные сети и Internet-ресурсы изобилуют рекомендациями по ведению здорового образа жизни. При этом публикуется много примеров и иллюстраций того, как мотивировать себя на ведение здорового, но не всегда привычного образа жизни. Акцентируется внимание на то, что основой здорового образа жизни является воспитание, физиологические возможности человека и наличие волевых качеств [2].

В исследованиях, проводимых нами ранее, установлено, что существуют стандартные стереотипы поведения, сформированные в раннем возрасте в семье, хотя степень соответствия знаний о здоровье соответствует современным представлениям молодежи о важности здорового образа жизни, режим учебного процесса не всегда позволяет им в полной мере придерживаться этих принципов и соблюдения режима дня [2].

Сила воли – это врожденная способность человека достичь поставленной цели вопреки всем неудобствам и препятствиям на пути к ее достижению. Эта способность обусловлена наличием личностных характеристик, таких как, самодисциплина, самоконтроль, организованность, ответственность, энергичность и обязательность.

Однако ряд исследований опровергают взаимосвязь силы воли и самодисциплины. Классический пример, проведенный впервые в 60-ые годы в Стэнфордском университете (известный как «Стэнфордский зефирный эксперимент»), прекрасно демонстрирует этот факт. В эксперименте испытуемым давали сладость при условии, что если они смогут удержаться и не съесть её, то через некоторое время получают ещё одну

такую же. Результаты исследования показали, что большинство участников не смогли сопротивляться желанию съесть сладкое, даже понимая, что если чуть-чуть подождать, то они получают ещё. Учёные в течение недели наблюдали за 205 участниками эксперимента, за их желаниями, соблазнами и самодисциплиной. Эксперимент показал, что те участники, которые утверждали, что способны устоять перед искушениями, как правило, в течение дня просто не сталкивались с большим количеством соблазнов [3].

Исследователями были сделаны выводы о том, что, если человек говорит, что у него отличная самодисциплина или сила воли, это не всегда означает, что так и есть на самом деле, часто речь идёт об особенностях характера – просто такие люди, как правило, не склонны испытывать искушения, и в мире существуют не так много вещей, перед которыми они не могут устоять. Например, они не любят сладкое или им не нравится вкус алкоголя и т.д. [3].

Человек с «большой силой воли» просто получает удовольствие от всех тех здоровых привычек, которые так тяжело даются другим людям, например, физические упражнения, здоровая пища, отказ от алкоголя и пр. Другими словами, у них есть внутренняя мотивация, «я хочу это делать», а не «я должен это делать». Люди, обладающие силой воли, так же имеют и полезные привычки. Они с детства приобрели навыки здорового образа жизни, учебе, здоровому сну и т.д. Волевые качества обладают люди, которым присуще решительность, смелость, самообладание и они обладают полезными привычками [3].

Цель исследования – самооценка активности и силы воли студентов к ведению здорового образа жизни.

Задачи – определить степень активности студентов в соответствии с собственным потенциалом; выявить обобщающие характеристики проявления их силы воли к ведению здорового образа жизни.

Методы исследования – устный опрос, тесты «Активный ли Вы человек?» и «Самооценка силы воли», разработанный Н.Н. Обозовым [5, 6]. Тесты состоят из 15 вопросов, характеризующие качества респондентов об их ответственности, социальной активности, отношении с окружающими, способность принимать решения и придерживаться здорового образа жизни.

В исследовании приняли участие 52 студента 1 и 3 курсов специальности «СИЯ: преподавание» и «Прикладная информатика» факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета. Средний возраст респондентов 17 ± 2 года.

Результаты исследования показали, что 47% респондентов проявляют осторожность в отношении с окружающими, с трудом принимают

решения, неохотно берут на себя ответственность, редко проявляют настойчивость и упорство, и у них средний уровень силы воли.

Из числа опрошенных 30% студентов обладают слабой силой воли, их легко переубедить, энергичность не является наиболее характерным качеством, способность к действиям зависит от необоснованного страха. Они редко соблюдают распорядок дня.

Только 23% студентов обладают волевыми качествами. У них есть определенные черты руководителя. Они энергичны и деятельны, умеют брать на себя ответственность, быстро принимают решения, динамичны и необычайно активны. Эти студенты строго придерживаются распорядка дня, приема пищи, физических занятий. Для них характерна способность преодолевать кулинарные и прочие соблазны и придерживаться полезных привычек.

При опросе студентов о том, занимаются ли они дополнительно, помимо учебных занятий, физическими упражнениями и посещают спортивно-оздоровительные учреждения, более половины опрошенных это подтвердили. Большинство из них занимаются в спортивных секциях, посещают плавательные бассейны. Любят с друзьями проводить время на природе и велопогулках в городских парках.

Таким образом, проведенное исследование самооценки активности и силы воли студентов к ведению здорового образа жизни подтвердило наше мнение о том, что личностные факторы и характеристики проявления силы воли студентов оказывают влияние на их образ и стиль жизни. Студенты, обладающие более высоким уровнем проявления волевых качеств, таких как ответственность, энергичность, способность принимать решение, придерживаются распорядка дня, соблюдают время приема пищи, пробуждения и имеют другие полезные привычки. Они посещают спортивно-оздоровительные учреждения. Часто совершают поездки на велосипеде, бывают на природе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Волчанская, Н.Ф. Здоровый образ жизни как фактор развития волевых качеств подрастающего поколения / Н.Ф. Волчанская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 10 (октябрь). – С. 66-70. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/13204.htm>.
2. Пантюк, И.В. Представления о здоровом образе жизни студентов гуманитарного профиля/ И.В. Пантюк, И.И. Янушевич// Материалы международной научно-практической интернет-конференции «Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи». – Минск, 16-17 мая 2018 г. – Минск: БГУ. – 2018 г. – С. 54-57. Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/203213>
3. Сила воли: как выработать, развить и укрепить силу воли и самодисциплину? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://zen.yandex.ru/media/cognifit/sila-voli-kak-vyrabotat-razvit-i-ukrepit-silu-voli-i-samodisciplinu-5a421b3300b3dd92b6da215c> Дата доступа: 19.09.2019 г.

4. 7 апреля – Всемирный день здоровья. ВОЗ. – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ipk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574> Дата доступа 19.09.2019.

5. Тест «Самооценка силы воли». – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5539379/page:7/>. – Дата доступа: 08.09.2019 г.

6. Тест «активны ли Вы человек?» – [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5539379/page:2/>. – Дата доступа 08.09.2019 г.

КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

CULTUROLOGICAL ASPECTS OF SAFETY OF LIFE ACTIVITY

Н.А. Телюк

N.A. Tsialuk

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Belarusian State University, Minsk, Belarus

e-mail: tsialuk@bsu.by

В статье рассматривается понятие и составляющие культуры безопасности жизнедеятельности. Показано, что избегание и минимизация последствий реализации различных опасностей базируется на чувственном и культурологическом фундаменте. Рассмотрена взаимосвязь личной и национальной безопасности с религиозным фактором.

The article deals with a notion and components of the life activity safety culture. It is shown that avoiding and minimizing the consequences of different danger realizations is based on sensorial and culturological foundation. The connection between personal and national safety with a religious factor is viewed in the article.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности; радиационная и информационная культура; религиозная безопасность.

Keywords: life activity safety; radiological and informational culture; religious safety.

Происходящее в настоящее время прогрессирующее развитие техносферы влечет за собой не только научно-технический прогресс, но и появление новых опасностей, что обуславливает необходимость создания более совершенных систем безопасности в разных сферах человеческой жизнедеятельности и разработки различных подходов к обеспечению безопасности жизнедеятельности.

На физиологическом уровне безопасность личности обеспечивается работой анализаторных систем человеческого организма, среди которых