

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

НАУКА — ПРАКТИКЕ

Материалы I Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 15 мая 2020 года)

В двух частях

Часть 2

Барановичи
БарГУ
2020

УДК 001(082)

В части 2 сборника материалов I Международной научно-практической конференции «Наука — практике» представлены научно-исследовательские работы ученых, молодых исследователей в области экономики и права, педагогики и психологии, а также экологии.

Представленные результаты исследований и инновационных разработок нацелены на презентацию актуальных для региона приоритетов в развитии экономики и социальной сферы, определении отраслевых маркеров социально-экономического роста страны.

Сборник материалов конференции предназначен для преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов и заинтересованных в расширении своего кругозора.

Редакционная коллегия:

В. В. Климук (гл. ред.), Ю. Е. Горбач, А. В. Прадун, Н. Ф. Захарченя,
О. А. Лабейко, О. И. Наранович, Т. Е. Яценко, О. Н. Фенчук

Рецензенты:

кандидат экономических наук, доцент, руководитель Центра стратегических исследований социально-экономического развития Юга России федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» *О. В. Андреева*;

кандидат экономических наук, доцент, ведущий научный сотрудник филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева» *Ю. А. Кузнецова*

Ответственность за подбор и точность приведённых фактов, цитат, статистических данных, личных имён и другой информации несут авторы опубликованных материалов.

Научное издание

НАУКА — ПРАКТИКЕ

Материалы I Международной
научно-практической конференции

(Барановичи, 15 мая 2020 года)

На русском, белорусском, английском языках

В двух частях

Часть 2

Ответственный за выпуск А. Ю. Сидоренко
Техническое редактирование С. М. Глушак, Л. Н. Щербук
Компьютерная вёрстка Л. Н. Щербук
Корректор Л. Н. Щербук

Подписано в печать 22.12.2020. Формат 60 × 84 ¹/₈. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 45,00. Уч.-изд. л. 44,30. Тираж 50 экз. Заказ 565.

Учреждение образования «Барановичский государственный университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/424 от 09.09.2016. Ул. Войкова, 21, 225404 г. Барановичи. Тел. 8 (0163) 45 46 28, e-mail: rio@barsu.by .

ISBN 978-985-498-928-0 (ч. 2)
ISBN 978-985-498-926-6

© БарГУ, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МИКРО- И МАКРОСИСТЕМ В УСЛОВИЯХ ОТРАСЛЕВОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ. ПРАВОВЕДЕНИЕ

Ахметов А. С. Правовая культура современного общества	7
Бахарева А. О. Особенности экологических проблем Республики Беларусь	9
Благодарская К. Д. Совершенствование института экономической несостоятельности в Республике Беларусь	11
Бондаровец М. А. Результативность локального регулирования стимулирования труда	12
Вацура Д. Г. Представительство в гражданском процессе	14
Венжега Ю. Ю. Особенности функционирования свободных экономических зон в разных странах	16
Венжега Ю. Ю., Павлосюк А. А. Понятие «беспомощное состояние»: сущность и значение	18
Войтехович В. И. Некоторые вопросы правового регулирования наследования по закону в Республике Беларусь	20
Войтехович В. И., Костюкевич Д. С. Правовое регулирование предпринимательской деятельности в Республике Беларусь	22
Ворошина Е. В. Проблемы финансирования инновационной деятельности в Республике Беларусь на современном этапе развития экономики	24
Ворошкевич С. А. Особенности института заочного производства в гражданском процессе Республики Беларусь	26
Гайко О. В. Правоохранительная деятельность таможенных органов	27
Жук С. Е. Личное подсобное хозяйство как форма хозяйственно-трудовой деятельности граждан в Республике Беларусь	29
Зеневич Д. К. Совершенствование правоохранительной функции в работе Следственного комитета Республики Беларусь на современном этапе	31
Касьяник А. А., Ворошина Е. В. Маркетинговые исследования в бизнесе	33
Климук В. В., Джикия А. А. Факторы пандемического и постпандемического инновационного развития национальной социально-экономической системы	35
Конохович Е. А. Интернет-маркетинг в Республике Беларусь: преимущества и ограничения	36
Копитец Н. Г., Волошин В. Н. Рынок мяса птицы в Украине	39
Корчиц Ю. В., Гулевич Г. В. Актуальные проблемы и перспективы развития аудита в Республике Беларусь	40
Кочурко В. И., Климук В. В. Механизмы проектирования кооперационной модели синергии «наука — образование — бизнес-общество»	42
Кузнецова И. С. Киберпреступность: российский и зарубежный опыт	44
Лабейко О. А. Социальная реабилитация: вопросы содержательного определения понятия	46
Лодкин А. Е. Практическая подготовка будущих юристов к профессиональной деятельности в правоохранительных органах	48
Лопатина Т. М. Новый финансовый инструмент (криптовалюта) как признак состава преступления	52
Лютыч А. И. Правовое регулирование взыскания задолженности за предоставленные жилищно-коммунальные услуги в Республике Беларусь	54
Нарбутович О. А. Уголовная ответственность за уклонение от уплаты таможенных платежей в бюджеты Республики Беларусь и Европы: сравнительно-правовой анализ	56
Овдийчук И. Н. Пути совершенствования административной ответственности за правонарушения при проведении спортивных мероприятий	58
Овдийчук И. Н., Павлосюк А. А. Детская беспризорность как асоциальное явление современности: сущность и профилактика	60
Пашкевич К. В. Национальные парки Республики Беларусь	62
Питель В. В. Цифровая экономика как главный фактор экономического роста в условиях интеграционного развития	67
Полханова В. И., Русый В. Э. Социальная реклама в странах Содружества Независимых Государств	69
Размыслович А. А. Значение дактилоскопии при раскрытии преступлений	71
Редько Е. В. Проблема выбора метода подготовки отчётности согласно Международным стандартам финансовой отчётности	73
Русый В. Э., Полханова В. И. Swot-анализ как инструмент маркетингового исследования	75
Рутман Е. Я. Брачно-семейные отношения, осложненные иностранным элементом: некоторые вопросы коллизионного регулирования	77
Савук Д. Е., Тоноян Э. А. Как отражается добыча криптовалюты на окружающей среде	79
Садохина Н. Е. Конституционные основы народовластия в Российской Федерации	81
Скидан К. Н. Оценка качества услуг пассажирского транспорта	83
Скок О. И. Личность преступника и потерпевшего от преступлений, связанных с жестоким обращением с детьми	86
Тондель В. Д. Современные экологические проблемы и их правовое регулирование в Республике Беларусь	88
Цыганкова Т. С. Согласование условий проекта договора путем заключения протокола разногласий	90
Шадский О. Г. К вопросу об истории употребления и содержании термина «правотворчество» в российской юридической науке	92
Шакун И. Дефекты правового регулирования охраны окружающей среды в Республике Беларусь	94
Шлыкова А. А. Институт защиты конкуренции в Республике Беларусь и зарубежных странах	96
Шумская А. В. Международный трансферный переход профессионального спортсмена	97

**БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО И ВЫЗОВЫ ГЛОБАЛЬНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ:
СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ. ДОШКОЛЬНОЕ, ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ
И ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. ЭКОЛОГИЯ. ЗДОРОВЬЕ. СПОРТ.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКИ. ПСИХОЛОГИЯ**

Абрамова С. В. Волонтерская деятельность как фактор развития социальной активности молодежи	100
Аверина И. П., Ющенко А. А., Жак А. Д., Алампиева В. Д. Анализ экологической безопасности в спортивном зале посредством определения объемной активности радона	103
Азарко Т. В. Виртуальная виктимизация как фактор виктимного поведения подростков в сети Интернет	105
Азарко Т. В. Характеристики виртуальной виктимности современных белорусских подростков	108
Алтынцева Е. Н., Дерюгин А. А. Внедрение технологий дистанционного обучения как условие обеспечения прав участников образовательного процесса	111
Андрущенко П. В. Половые особенности взаимосвязи прокрастинации и невротических черт личности у студентов юношеского возраста	113
Андрущенко П. В. Теоретические подходы к пониманию психологической сущности прокрастинации	115
Белая О. Е. Научные основы концепции театра психологических игр	118
Белевич В. С. К вопросу об условиях гендерной социализации учащихся с особенностями психофизического развития	120
Бондарь И. В. Видовая характеристика прокрастинации как психологического феномена	122
Бондарь И. В. Современные психологические подходы к пониманию структуры временной перспективы	124
Воробей П. Ю. Буллинг как социально-психологический феномен в отечественной и зарубежной психологии: феноменология и эмпирические данные	127
Воробей П. Ю. Особенности применения копинг-стратегий у студентов, являющихся участниками буллинга-процесса	130
Воробьева Д. Д. Роль социального педагога в сопровождении процесса инклюзивного образования	132
Выжимова Н. Г., Котенев В. А., Кузьмин А. В. Некоторые вопросы изучения школьного обществоведческого курса в условиях принятия концепции преподавания учебного предмета «Обществознание» в Российской Федерации	134
Вьюнова Ю. А. Роль индустрии туризма в развитии этнической территории на примере Калевальского национального района	136
Гацко А. М. Макрастратэгія кіравання інтэлектуальнай дзейнасцю ва ўстанове вышэйшай адукацыі	138
Гладкая М. И. Развитие изобразительного творчества детей старшего дошкольного возраста средствами нетрадиционных техник рисования	140
Гнищевич Е., Шищенкова Е. Социальное служение в православных храмах города Барановичи	142
Голос М. В. Особенности проявления и формирования нарциссических черт личности у студентов юношеского возраста	144
Голос М. В. Слияние как механизм социального взаимодействия	146
Гордейко В. Д. Склонность к зависимости в межличностных отношениях в юношеском возрасте	149
Гриб П. В. Определение содержания занятий физической культурой со студентами в зависимости от показателей силовых способностей	151
Громичук Т. С. Формирование экологических представлений у детей дошкольного возраста о растениях в экспериментальной деятельности	153
Грушевская Т. Д. Особенности формирования ценностных ориентаций в подростковом возрасте	155
Гупал Ю. Н. Возрастные особенности эмпатии учителей-предметников	157
Дашук А. А., Скуловец А. В. Груминг в Интернете как угроза детской безопасности	159
Дегтерев В. А., Ларионова И. А. Формирование коммуникативной компетентности выпускника учреждения высшего образования	161
Дрянных Н. В., Лодкина Т. В. Теоретические основы проектно-исследовательской деятельности в профессиональном становлении будущих юристов	163
Дуняк В. В. Виктимный потенциал личности студентов I курса	165
Дуняк В. В. Защитные и ассертивные коммуникативные стратегии самопрезентации, применяемые будущими специалистами	168
Едко В. А. Ложь как психологический феномен: метаанализ современных научных исследований	170
Елец К. А. Духовно-нравственное развитие и воспитание школьников	173
Елец К. А. Проектный метод в подготовке социальных педагогов	174
Елецкая Т. С. Экспериментальное исследование уровня экологических представлений детей дошкольного возраста	176
Емельянова Е. В. Диагностика и основные модели обучения одарённых детей в школах Соединенных Штатов Америки	178
Жарков А. В. Аутоагрессивное поведение девушек с психологическим комплексом жертвы как актуальная социально-психологическая проблема современности	180
Жарков А. В. Проявления физической аутоагрессии девушек, учащихся учреждений среднего специального образования	182
Железная Е. С. Развитие культуры личности социального педагога	184
Жодевская В. В. Социально-психологические факторы лжи в юношеском возрасте	186
Карпович Е. Н. Особенности проявления самоотношения у студентов различных специальностей	188
Карпук Н. М. Социально-педагогическая проблема вовлечения обучающихся в неформальные объединения	190
Клачёк Д. Д. Реабилитационные аспекты социально-педагогической деятельности	192
Клебанович В. А. Инклюзивное пространство высшего образования	193

Козлова Д. Ю. Подростковая проституция как социально-педагогическая проблема	195
Конюх О. В. Формирование жизнеспособного поведения учащихся с интеллектуальной недостаточностью . . .	197
Кормнова Н. А., Олешкевич Д. С. Родительско-детские ожидания современных девушек	199
Кормнова Н. А., Пилипчик С. Н. Особенности ценностных ориентаций современных подростков	201
Кормнова Н. А., Тажибаева В. М. Сравнительный анализ гендерных особенностей проявления синдрома профессионального выгорания у педагогов	203
Король М. А. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и стилевых характеристик принятия решений в раннем юношеском возрасте	205
Король М. А. Толерантность к неопределенности обучающихся высшей школы: этнокультурный аспект	207
Кравцова М. В. Аспекты социально-психологического сопровождения молодежи с особенностями психофизического развития в контексте современной парадигмы работы	210
Крысь К. И. Показатели психологического благополучия современных студентов	211
Крысь К. И. Психологические подходы к пониманию структуры психологического благополучия личности . .	213
Кунцевич Д. И. Педагогические условия формирования представлений у детей дошкольного возраста о неживой природе в процессе опытов и экспериментов	215
Курило М. В. Суверенность в сети Интернет как сфере виртуальной неопределенности у будущих специалистов инженерного профиля	217
Курило М. В. Суверенность в сети Интернет у будущих педагогов как предиктор резистентности личности в ситуациях неопределенности	220
Кустова Д. С. Степень подверженности синдрому эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий	222
Лабезная Л. П. Гимнастика цигун как эффективная технология повышения стрессоустойчивости организма . . .	224
Ларионова С. О. Иноязычная компетенция школьников: роль ситуации успеха в ее развитии	226
Литвинович Е. В. Актуальные угрозы интернет-пространства для психического здоровья школьников	229
Литвинович Е. В. Социально-педагогический мониторинг в управлении современным общеобразовательным учреждением	231
Любомирская А. О. Перспективы использования лоскутной техники «полоска» на занятиях обслуживающего труда	232
Ляхов М. С. Особенности проявления механизмов психологической защиты в юношеском возрасте	236
Макаревич Я. С. Использование современной молодежью ненормативной лексики как социально-педагогическая проблема	238
Макаревич Я. С. Социально-педагогическая проблема проявлений экстремизма среди подростков	240
Малиновская В. В. Церковнославянский язык как культурный феномен сакральной коммуникации в традиции Русской православной церкви	242
Мантрова М. С. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, имеющих компьютерную зависимость . .	245
Мартиновская А. В. Смысложизненные ориентации старшеклассников из полных и неполных семей	247
Мартиновская А. В. Стрессоустойчивость как компонент психического здоровья личности	250
Мартынюк Н. С., Юрчик С. И., Жуковец В. И. Оценка отношения студентов к закаливанию	252
Маскевич В. А. Коммуникативная компетентность социального педагога	254
Мацион Т. А., Старостин С. А. Социальный педагог как конфликтолог	256
Медведева Е. Р. Эстетическое воспитание как фактор совершенствования студента	258
Мухина Э. В., Измestьева С. А. Кейс-методы как средство активизации творческого мышления студенческой молодежи в учреждениях высшего образования физической культуры	260
Нестер Е. Ф., Вишевская У. С. Взаимосвязь креативности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте	261
Нестер Е. Ф., Ляхов М. С. Особенности развития социального интеллекта у студентов педагогических специальностей	263
Нестер Е. Ф., Пасканная Д. А. Взаимосвязь креативности и личностных черт в юношеском возрасте	265
Никашина Г. А., Рачковская М. В. Формирование ассоциативных представлений у дошкольников в процессе слушания музыки	267
Носель К. И. Актуальность социально-педагогических взглядов А. С. Макаренко в системе современного образования	269
Оботуров А. В. Формирование духовно-нравственных ценностей у подростков воскресной школы собора Рождества Пресвятой Богородицы г. Вологды через реализацию проекта «Отроки грядущего века»	271
Панченко Е. Е. Одиночество как психологический феномен: сущностные характеристики и психологические механизмы возникновения	273
Панченко Е. Е. Особенности переживания одиночества в юношеском возрасте	276
Полещук М. С. Содержательный аспект реализации внеклассной работы по трудовому обучению на основе национальных традиций	278
Прончак И. И. Оценочная составляющая я-концепции личности юношеского возраста	281
Пытель А. Н. Социально-педагогическая проблема пропусков занятий студентами в учреждениях высшего образования	283
Рифицкая И. И. Карьерные ориентации студенческой молодежи	284
Романов И. В. Контрольное тестирование в определении общей и скоростной выносливости у десятиборцев . .	287
Русецкая Л. А., Гордейко В. Д. Взаимосвязь суверенности психологического пространства личности и виктимности . .	289
Русецкая Л. А., Гордейко В. Д. Взаимосвязь уровня развития субъектности личности и виктимности	291
Русецкая Л. А., Гордейко В. Д. К вопросу о проявлении виктимности в юношеском возрасте	294
Рыбакова Н. В. О методах формирования экономической компетентности в современной школе	296
Самусевич Н. В. Методические подходы к изучению социально-педагогической проблемы игр смерти среди подростков	298

Сафарова К. С. Модернизационные практики тактического урбанизма	300
Сацута Л. А. Основные виды деятельности социального педагога в учреждении образования	302
Сацута Л. А., Клебанович В. А. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни	303
Секацкая Ю. В., Дубешко Н. Г. Сенсорная книга как средство экологического воспитания детей дошкольного возраста	305
Селезнёв А. А. Методология оценки риска интернет-пространства для психического здоровья школьников как научно-практическая проблема	307
Серик В. С. Содержательный аспект использования доскутной техники «полоска» на занятиях обслуживающего труда	310
Сидорик С. Н. К вопросу о причинах конфликтного поведения у учителей	315
Сильванович Л. В. Особенности развития креативности в юношеском возрасте	316
Симон В. В. Доминирующие типы ролевой виктимности в юношеском возрасте	318
Старостин С. А. Компоненты культуры личности социального педагога	320
Старостин С. А., Званцова И. О. Формы и методы приобщения студентов к белорусской народной культуре ..	322
Тхорик Н. С., Атажанова Г. Ы. Особенности личности в юношеском возрасте на примере эмоциональной привязанности и самоотношения	323
Тхорик Н. С., Расулова Ш. Т. Эмпатия в структуре лидерских качеств будущих педагогов	325
Цатурян М. О., Синицын А. А. Современные тенденции управления человеческим капиталом в топливно-энергетическом кластере в условиях цифровой экономики	327
Ческидова И. Б. Формирование компетентности будущего педагога в области художественного развития ребенка	329
Шакун Т. А. Организация обучения взрослых с учетом стилей учения (на примере специальности переподготовки «Дошкольное образование»)	331
Швед А. А. Педагогические условия формирования выразительности рисунков детей старшего дошкольного возраста в процессе интегрированных занятий	333
Швед А. А. Психолого-педагогические основы изобразительной деятельности детей дошкольного возраста ...	335
Шевелёва Н. В., Симон В. В. Уровень проявления эмпатии у педагогов	336
Шовгеня М. М. Формирование коммуникативной компетенции дошкольников при изучении иностранного языка	338
Шукаева А. В. Непрерывное образование в сфере физкультурно-спортивной деятельности	341
Шушкевич И. В. Взаимосвязь личностных черт и суицидального поведения в юношеском возрасте	342
Шушкевич И. В. Особенности суицидального риска в юношеском возрасте	344
Эрмиш А. А. Собрание-студия как форма взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи старшего дошкольника в период подготовки к школе	346
Юшкевич Т. В. Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с произведениями живописи	348
Яковенко Е. В. Механизмы психологической защиты, активируемые личностью в раннем юношеском возрасте	350
Яковенко Е. В. Механизмы психологической защиты личности: сущность, классификация и конструктивный потенциал	352
Яколчевич С. С. Социальное партнерство как механизм формирования профессиональной компетентности педагога	354
Янина Д. А., Каверин А. В. Роль экологического воздействия особо охраняемых природных территорий на здоровье населения (на примере Пензенской области)	355
Tahmazova A. S. Family values and their impact on family-marriage relationships	358

влетворения интересов не только пациентов (клиентов), но и оказывающих им помощь профессионалов. Один из очевидных выводов, которые вытекают из многочисленных исследований профессионального «выгорания», заключается в принципиальной возможности сделать работу медиков, психологов-консультантов и других «помогающих» профессионалов менее стрессовой без снижения требований к ней, но при этом более эффективной за счет добавления к ней новых «степеней внутренней свободы» [13].

Заключение. Эмоциональное выгорание является комплексом особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Так, специалисты помогающих профессий испытывают постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации и работоспособности, изменения в состоянии здоровья и интеллектуальной сфере. Подобные симптомы возникают ввиду работы в общественных организациях с полной самоотдачей и воодушевлением. Основной причиной выгорания сотрудников помогающих профессий является эмоциональная перегрузка, вызванная взаимоотношениями между профессионалом и его клиентом. Такая ситуация переживается работником как длительно воздействующий стресс и проявляется в изменении отношения к себе и другим. Работник испытывает чувство эмоционального истощения, проявляет бессердечное отношение к клиентам, у него снижается стремление к самореализации, уверенность в своей компетентности, вера в успех.

Список цитируемых источников

1. Райкова, Е. Ю. *Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий* / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — Т. 2, № 5. — С. 92—97.
2. Роджерс, К. *Взгляд на психотерапию. Становление человека* / К. Роджерс ; под общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. — М. : Прогресс, 1994. — 480 с.
3. Гришина, Н. В. *Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы* [Электронный ресурс] / Н. В. Гришина. — Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n42/1167-grishina42.html>. — Дата доступа: 25.05.2020.
4. Елдышова, О. А. *Профессиональное выгорание в помогающих профессиях* / О. А. Елдышова // Роль служб экстренной психологической помощи по телефону в решении проблемы сиротства в России : сб. ст. выступлений. — М., 2006. — С. 38—41.
5. Ронгинская, Т. И. *Синдром выгорания в социальных профессиях* / Т. И. Ронгинская // Психол. журн. — 2002. — Т. 23, № 3. — С. 19—24.
6. Орел, В. Е. *Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования* / В. Е. Орел // Психол. журн. — 2001. — № 1. — С. 16—21.
7. Орел, В. Е. *Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии* / В. Е. Орел // Проблемы общей и организационной психологии. — 1999. — № 4. — С. 76—97.
8. Бойко, В. В. *Психозенергетика* / В. В. Бойко. — СПб. : Питер, 2008. — 255 с.
9. Бойко, В. В. *Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении* / В. В. Бойко. — СПб. : Питер, 1999. — 434 с.
10. Бусовикова, О. П. *Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников* / О. П. Бусовикова, Т. Н. Мартынова // Сибир. психология сегодня. — 2003. — Вып. 2. — С. 73—84.
11. Пашук, Н. С. *Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов* / Н. С. Пашук // Психол. журн. — 2008. — № 1. — С. 19—24.
12. Райкова, Е. Ю. *Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий* / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — Т. 2, № 5. — С. 92—97.
13. Винокур, В. А. *Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в «помогающих» профессиях* / В. А. Винокур // Мед. психология в России. — 2010. — № 1. — С. 86—93.

УДК 796.012: 159.944.4

Л. П. Лабезная

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Луганский национальный университет имени Владимира Даля», Луганск

ГИМНАСТИКА ЦИГУН КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА

Введение. Сегодня в зеленых окрестностях Китая можно видеть разновозрастной контингент людей, успешно занимающихся оздоровительной гимнастикой. Занятия, чаще всего, проходят ранним утром на свежем воздухе среди прекрасных вечнозеленых деревьев, которые на Востоке символизируют телесные и душевные силы, вдохновение, здоровье и долголетие. Гимнастика цигун уходит корнями далеко в древность. Исторические очерки повествуют о том, что еще во времена Яо (4000 лет назад) люди использовали движения танца, чтобы владеть своим телом в целях профилактики и лечения многих заболеваний. Во времена Сражающихся царств (770—222 годы до н. э.), Лао-цзы (VI век до н. э.) открыл технику улучшения здоровья путем регулирования ритмичности дыхания. Его соотечественник, Чжуан-цзы написал: «Согласованный вдох и выдох избавляют от несвежего и принимают свежий (воздух). Перемещаясь подобно медведю и вытя-

гиваясь как птица, можно продлить свою жизнь». В трудах «Нэйцзин» («Трактат о внутреннем») ведущая роль принадлежит классической даосской дыхательной гимнастике даоинь, синци.

Принципы сформировавшейся оздоровительной системы, о которых писал Хуа То, гласят: физическая нагрузка при выполнении движений не должна доводить до истощения; занятия следует проводить на свежем воздухе, который улучшает кровь, регулирует деятельность всех органов; упражнения выполнять просто, гармонично, без лишнего напряжения. Эта система имела своих преемников: У Ту, Фань Аи и другие исследователи, которые прожили долгую жизнь в светлом уме и хорошей памяти, имели здоровое тело, прекрасный слух и зрение, крепкие зубы. Известные китайские ученые Гэ Хун, Тао Хунцин, Чао Юаньфан, Сунь Сымяо, Ли Шицай, Ван Ань — описывали различные методики цигун в своих трудах, которые вошли в классические каноны восточной медицины. Еще в древности даосские и буддийские техники цигун получили распространение в Японии, Корее, Вьетнаме.

Основная часть. В 70—80-е годы XX века начинается бурное развитие цигун как раздела традиционной китайской медицины. Особенно в последние 50 лет уникальной древней методике стали уделять большое внимание. Известно, что цигун в Китайской Народной Республике — национальное достояние со значительной государственной поддержкой. Проводятся объемные научные эксперименты, строится большое количество центров и здравниц, обучаются специалисты по цигун, печатаются книги и публикации, планируются международные семинары и конгрессы, цигун изучают в средних и высших заведениях страны. По статистическим данным, на сегодняшний день в Китае цигун применяют ежедневно более 100 млн человек. Благодаря своей эффективности и уникальной сочетаемости с инновационными европейскими медицинскими изобретениями техника цигун-терапии выходит за пределы страны и стремительно захватывает многие страны Востока и Запада: Первый международный семинар по цигун, Шанхай (Китай), 1986; Первая всемирная конференция по медицинскому и научному цигун, Пекин (Китай), 1988; Первый международный конгресс по традиционной китайской медицине и Первый международный конгресс по цигун, Беркли (Канада), 1990; Третья международная конференция по цигун, Киото (Япония), 1992; Четвертая международная конференция по цигун, Ванкувер (Канада), 1995; Четвертая всемирная конференция по медицинскому цигун, Пекин (Китай), 1998; Первый всемирный конгресс по цигун, Гамбург (Германия), 1999; Четвертый всемирный конгресс по цигун и Четвертая конференция американской ассоциации цигун, Сан-Франциско (США), 2001 и т. д. Так, например, в Японии цигун-терапию называют медициной XXI века и Токийский университет ежегодно тратит на развитие этого направления 12 млн долл. [2, с. 9].

Медицина Китая основана на древнем философском принципе: «Человек болен не тогда, когда у него возникает болезнь, а болезнь возникает тогда, когда человек болен». Слабый организм не может бороться со стрессами, которые встречаются человеку на протяжении всей жизни и вызывают различные заболевания. Тело и душа человека в восточной философии — это уникальный комплекс, состоящий из трех взаимосвязанных структур: крови, влаги, энергии «Ци». Крепкое здоровье — это взаимосвязанный процесс взаимодействия всех структур и правильное движение «Ци» по системе меридианов организма человека. При нарушении работы этих каналов происходит неравномерное перераспределение энергии «Ци», что приводит к ослаблению организма и его заболеваемости [3, с. 20].

Основу гимнастики цигун составляют правильное дыхание и гармоничное распределение энергии «Ци» по каналам тела. Главный принцип гимнастики цигун — последовательное распределение энергии от ног к голове и обратно, а также постепенная нагрузка на мышцы тела. Гимнастика цигун состоит из трех ступеней. Для профилактического оздоровления организма необходимо хотя бы изучить первую ступень, так как вторая и третья связаны с активной работой сознания и достижением эмоциональной стабильности. При выполнении первой ступени цигун можно укрепить организм и повысить стрессоустойчивость [3, с. 20].

Определяются три вида выполнения гимнастики цигун: неподвижный цигун, подвижный цигун и подвижно-неподвижный цигун. Все три вида подразумевают тренировку ума, дыхания и положения (поз) тела. Тренировка мыслей включает в себя умственный даоинь (управление и возбуждение). Суть этой тренировки состоит в том, что концентрация мыслей происходит на одном объекте, что влечет за собой торможение центральной нервной системы (внутренняя стабилизация умственных способностей). Тренировка дыхания относится к дыхательному даоинь (управление и возбуждение) и состоит из: выдоха, вдоха, глубокого выдоха, быстрого короткого дыхания, придыхания со звуком и задержки дыхания. Тренировка положения (поз) тела означает даоинь (управляющие и возбуждающие упражнения) и происходит посредством принятия телом различных поз, которые делятся на шесть разновидностей: ходьба, стояние, сидение, лежание, стояние на коленях, массажирование [1, с. 173].

Шаолиньская система цигун состоит из шести основных ступеней дыхания:

1) упражнение в естественном дыхании. Занимаются 30 дней по 30 мин ежедневно. При вдохе — кончик языка касается основания верхних зубов, надувается брюшная полость, узкая щель образуется между губами, при этом зубы полностью сомкнуты. На выдохе рот прикрыт, язык касается нижнего неба. Упражнения начинают выполнять постепенно с 1 мин (происходит медленное укрепление легких и всего организма);

2) малый небесный цикл циркуляции субстанций ян и инь. На вдохе анус и стенка живота втягиваются, пальцы ног цепляют землю (желательно быть босиком для более эффективного выполнения упражнения). Сознание управляет дыханием: на вдохе сила мысли поднимает «Ци» через копчик по позвоночнику к макушке головы, а на выдохе опускает через грудную клетку к центру тяжести тела. Обычно занимаются

10 дней по 30 мин ежедневно. На этой ступени учатся медитации и управлению «Ци», что приводит к частичному излечению от болезней сердца и органов дыхания;

3) упражнение в циркуляции инь и ян по большому циклу. Выдыхают через рот, вдыхают через нос. На выдохе брюшная полость надувается, и сознание проводит «Ци» через макушку. На вдохе — «Ци» восходит по ногам к копчику и далее вверх к макушке (при этом сжимаются пальцы на ногах). Занимаются 180 дней по 30 мин ежедневно. На третьей ступени происходит укрепление центральной нервной системы;

4) контроль ритмичности дыхания в сочетании с естественным дыханием. При естественном дыхании происходит ритмичное расширение и сокращение брюшной полости. Дыхание такое же, как и на первой ступени, но вдохи и выдохи глубже, и концентрация на процессе дыхания увеличивается. Занимаются около 60 дней. На четвертой ступени происходит оздоровление внутренних органов;

5) горловое дыхание. Горло на вдохе и выдохе расширено, и это позволяет увеличить сам процесс дыхания. Сила мысли отправляет энергию «Ци» по всем частям организма, рот может быть приоткрыт. Занимаются 90 дней. На этой ступени органы дыхания готовятся к дыхательным упражнениям со звуком и криком;

6) внутреннее дыхание. Вдох происходит через нос, живот сокращается, а на выдохе — выпячивается. Дыхания не слышно. На вдохе энергия «Ци» через копчик и позвоночник поднимается к макушке, при выдохе опускается через грудную клетку. Занимаются продолжительно около 300 дней. Шестая ступень благоприятствует полному освоению дыхания «Ци», что излечивает любое недомогание души и тела [1, с. 174].

Заниматься гимнастикой цигун может любой желающий, так как противопоказаний практически нет. В профилактических целях достаточно заниматься 30 мин ежедневно на свежем воздухе в удобной, свободной, воздухопроницаемой одежде.

Заключение. Цигун — это эффективная уникальная система профилактики, оздоровления и противостояния стрессорам различной этиологии, которая является важной частью традиционной китайской медицины. Целью упражнений цигун является профилактика и лечение заболеваний различного генеза, укрепление всех систем организма человека, сохранение эмоционального вдохновения, душевного просветления и, как следствие, продление активного долголетия. Основная задача гимнастики цигун — противостоять с помощью медитативно-дыхательных упражнений стрессорам, которые неблагоприятно влияют на организм человека, и в трудные моменты уметь правильно сконцентрировать свои внутренние силы для решения самых разных жизненных ситуаций с наименьшими последствиями для здоровья человека. Специалисты по цигун рекомендуют вести простую, размеренную и спокойную жизнь, подчеркивают важность отдыха для психического и физического здоровья человека, так как состояние умиротворения и покоя очень важны для сохранения правильного функционирования, равновесия и гармонии всех систем и органов человека, от которых зависит общее самочувствие. Гимнастика цигун помогает соединению тела и сознания в единое целое. Дыхательные упражнения цигун повышают функциональную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аэробную производительность организма, общий энергетический уровень и ускорение восстановительных процессов в организме, стрессоустойчивость, что играет значительную роль в профилактике соматических и простудных заболеваний.

Список цитируемых источников

1. Андрюхина, Т. В. Организация обслуживания в физкультурно-оздоровительном сервисе : учеб. пособие / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова, Е. В. Кетриш. — Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. — 218 с.
2. Гожуй, Цзяо Основы оздоровительного цигун. Основы китайской науки цигун возвращающая жизни / Цзяо Гожуй ; пер. с англ., предисл. Ци Хуа. — Кемерово : С. Подгорнов, 2003. — 288 с.
3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. федер. ун-та, 2015. — 144 с.

УДК 372.881.1:371.31

С. О. Ларионова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург, Российская Федерация

ИНОЯЗЫЧНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ: РОЛЬ СИТУАЦИИ УСПЕХА В ЕЕ РАЗВИТИИ

Введение. На сегодняшний день продолжает оставаться актуальным вопрос повышения уровня иноязычной компетенции учащихся в образовательном процессе.

Если в качестве квинтэссенции образования рассматривать развитие способностей и умений, необходимых человеку для достижения определенной успешности в личной, профессиональной и общественной жизни, то одной из значимых детерминант является его иноязычная компетенция.