



# VIII ГЛОБАЛЬНАЯ НАУКА И ИННОВАЦИИ 2020: ЦЕНТРАЛЬНАЯ АЗИЯ

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



НУР-СУЛТАН, КАЗАХСТАН  
ФЕВРАЛЬ, 2020





Объединение юридических лиц в форме ассоциации  
«Общенациональное движение «Бобек»  
Конгресс ученых Казахстана

ISSN 2664-2271



«GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2020:  
CENTRAL ASIA»

№ 3(3). Февраль-март 2020  
Журнал основан в 2018 г.

I ТОМ

---

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:**

*Б.Е. Кумеков, академик НАН РК, д.ф.н.; Маслов Х.Б., PhD;*

**Заместители главного редактора:**

**Е. Ешим, Е. Абиев (Казахстан), Лю Дэмин (Китай),**

**Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)**

---



При прямой физической агрессии происходит непосредственное нападение и причинение физической боли другому ребенку.

Таким образом, детская агрессивность есть комплексное, личностное образование. Причинами агрессивного поведения могут быть как психологические, так и социально-психологические факторы.

#### Список использованных источников:

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. – СПб. Прайм-Еврознак, 2001, 512 с.
2. Назарова, М.В. Проявление агрессии в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/meghdis/4\(15\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/4(15).pdf). – Дата доступа: 19.02.2020.
3. Вачков И.В. Психологическая модель проявлений агрессии и возможные стратегии работы с агрессивными детьми // Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии. – Симферополь, 2019, С. 37–41.

УДК 613-053.81

### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Калинка Ольга Эдуардовна

Студентка 5 курса социально-педагогического факультета  
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»  
Брест, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Е.Н. Сида, канд. психол. Наук

**Аннотация.** В данной статье раскрываются подходы к формированию здорового образа жизни у современной молодёжи. Проведено исследование по данной проблеме, проанализированы результаты, которые определили главную задачу в работе с молодёжью, чтобы научить их корректировать свой стиль жизни для сохранения и психологического, и физического здоровья.

**Ключевые слова:** формирование, здоровый образ жизни, психологическое и физическое здоровье, современная молодёжь.

Психология здоровья одна из самых распространённых направлений психологии XXI века. Она спрашивает: что движет связанным со здоровьем поведением и как можно поменять такое поведение? Она также изучает, как эмоции и стереотипы связаны с поведением и с его последствиями [1].

Под понятием «образ жизни» психологи подразумевают не только определённые привычки человека, но и его профессиональную занятость, быт, форму и способы удовлетворения материальных, физических и духовных потребностей, особенности поведения и общения с другими людьми. В целом, образ жизни каждого человека включает 4 аспекта: уклад жизни, стиль жизни, уровень жизни и качество жизни.

Ключевое значение для здорового образа жизни человека имеет его стиль жизни, так как уровень, уклад и качество жизни являются его производными. Стиль жизни каждого человека зависит исключительно от внутренних факторов – мотивации, жизненных целей и



приоритетов, склонностей, предпочтений, бытовых и личных привычек и др. Поэтому очевидно, что именно стиль жизни определяет и жизненный уклад, и качество жизни [1].

Главная задача, которую ставит перед собой психология здоровья и здорового образа жизни – научить людей корректировать свой стиль жизни таким образом, чтобы достичь и психологического, и физического здоровья, и сохранить это здоровье на долгие годы.

Академик Н. М. Амосов утверждает, что каждый человек, желающий иметь крепкое здоровье, должен соблюдать 5 основных условий:

- ежедневно выполнять физические упражнения;
- ограничивать себя в пище и придерживаться правил здорового питания;
- закалять свой организм;
- полноценно отдыхать;
- быть счастливым [1].

Чтобы выявить отношение молодёжи к здоровому образу жизни, нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 20 человек, 10 из которых являются первокурсниками.

Результаты опроса показали, что 80% студентов активно выступают за здоровый образ жизни. Ещё 10% занимаются спортом не так часто. Оставшиеся 10% студентов предпочитают отдохнуть за компьютером или посмотреть фильм.

В анкете было несколько вопросов о вреде курения и алкогольных напитков. Результаты анкетирования показали, что 95% студентов никогда не курили и не употребляли спиртные напитки, остальные же 5% либо курили когда-то, но бросили, либо продолжают курить по сегодняшний день. Также было выявлено, что среди этих пяти процентов есть несколько девушек (весьма печально, т.к. они являются будущими матерями).

Также был проведён опрос о здоровом питании студентов, в ходе которого было выявлено, что юноши больше, чем девушки, придерживаются здорового питания.

Таким образом, на основе проведённого нами анкетирования можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является приоритетным для студентов. Они ответственно относятся к вопросу здорового образа жизни, здорового питания, и, конечно, самого здоровья в целом.

#### **Список использованных источников:**

1. Образовательный портал [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/psihologiya-zdorovya-nauka-o-tom-kak-ne-bolet>. – Дата доступа: 21.02.2020.

УДК 821.161.1.09:316.362.1-053.67

### **РОЛЬ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Мисько Анна Александровна**

Студентка 3 курса филологического факультета УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Брест, Республика Беларусь

Научный руководитель – Е.Н. Сидя, канд. психол. Наук