

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 27

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 – 17 мая 2023 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2023**

ББК 74.48.288
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор С.В. Коновалов,
д-р пед. наук, доцент И.В. Шимлина,
канд. социол. наук, доцент С.Г. Терскова,
канд. пед. наук, доцент В.С. Умнов,
д-р культурологии, доцент Ю.С. Серенков,
д-р пед. наук, доцент Е.Г. Оршанская,
канд. филол. наук, доцент М.А. Рябцева,
д-р культурологии, доцент Л.А. Тресвятский,
канд. филос. наук, доцент Л.А. Пашина,
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольникова

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 16–17 мая 2023 г. Выпуск 27. Часть III. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. С.В. Коновалова – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2023. – 462 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третья часть сборника посвящена актуальным вопросам в области социально-гуманитарных наук, психологии и педагогики, иностранного языка и культурологии, филологии и культуры речи, истории, правоповедения, спорта, здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2023

интенсивности: плавание, теннис, подъем по лестнице, сквош или танцы. Определенные домашние дела могут также учитываться, если они учащают сердцебиение и вызывают легкую потливость.

4. Аэробные упражнения полезны для тела и мозга: они не только улучшают работу мозга, но и укрепляют поврежденные клетки мозга.

5. Занятия по утрам перед выходом на работу не только активизируют умственную деятельность и подготавливают вас к психическим стрессам в течение остальной части дня, но также приводят к увеличению удержания новой информации и лучшей реакции на сложные ситуации.

6. Если вам нравится проводить время в тренажерном зале в одиночку, выбирайте круговые тренировки, которые быстро увеличивают частоту сердечных сокращений, но также постоянно перенаправляют ваше внимание.

Физические упражнения - важнейший фактор, которые люди могут контролировать, когда дело касается их собственного здоровья. На самом деле, разные виды упражнений влияют на разные части мозга. Поскольку бег на беговой дорожке оказывает на мозг иное воздействие, чем поднятие тяжестей, необходимо также учитывать выполнение различных видов деятельности, чтобы в полной мере использовать преимущества физических упражнений для нейронов. Доказано, что даже ходьба пешком в течение 45 минут в день приносит пользу. Учитывая современное состояние бездеятельности и ожирения, от которого страдает население планеты, эта информация может в буквальном смысле спасти вас от развития такого изнуряющего состояния, как болезнь Альцгеймера.

Библиографический список

1. Электронный ресурс.- Режим доступа.: <https://школаискусств9.екатеринбург.рф/novosti/134767>.

2. Электронный ресурс.- Режим доступа.: <https://media.foxford.ru/articles/kak-sport-razvivaet-mozghttps://biomolecula.ru/articles/bdnf-pochemu-sport-eto-zhizn>.

УДК 796.01

СРЕДСТВА И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ

Негина Д.В., Костырева С.А., Ефимова С.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: negina.daria@gmail.com*

При работе программистом влияние сидячего образа жизни на здоровье человека может быть особенно сильным. Но не все так печально: существует множество средств и упражнений, которые помогут избежать проблем с организмом при сидячей работе. В этой статье мы рассмотрим, как работа программистом влияет на организм человека, какие проблемы со здо-

ровьем могут возникнуть, и что можно сделать, чтобы сохранить свою физическую форму при сидячей работе.

Ключевые слова: сидячая работа, здоровье человека, способы сохранения здоровья при сидячей работе.

Работа программистом является одной из самых востребованных и высокооплачиваемых в наши дни [1]. Однако, как и любая другая профессия, она может негативно сказываться на здоровье человека. Статическая поза за компьютером ограничивает физическую активность, что может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем.

Организм человека предназначен для движения, а не для сидения в течение длительного времени. При сидячей работе мышцы и кости не получают достаточной нагрузки, что может привести к ухудшению состояния скелета и мышечной системы. Кроме того, сидячая работа может увеличить риск различных заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, тромбозы и варикозные вены [2].

Во избежание развития патологий организма ученые советуют выполнять следующие рекомендации [3]:

1. Регулярные перерывы. Необходимо делать перерывы каждый час и заниматься физическими упражнениями, разминкой, чтобы избежать напряжения мышц и улучшить кровообращение.

2. Корректное положение тела. Следует контролировать положение тела при работе за компьютером. Ноги должны быть на полу, спина прямой, руки находятся на уровне локтей.

3. Упражнения для глаз. Частые перерывы также могут включать упражнения для глаз. Например, фокусирование взгляда на разных объектах в течение нескольких минут или массаж глаз.

4. Физические упражнения. Регулярные физические упражнения помогут поддерживать здоровье сердца и сосудов, а также уменьшить риск ожирения. Даже короткие прогулки в течение дня могут оказать положительное воздействие на здоровье.

5. Эргономический стул и стол. Важно выбирать правильный стул и стол, чтобы обеспечить оптимальную посадку и избежать проблем со спиной и шеей.

6. Правильное освещение. Освещение должно быть ярким и равномерным, чтобы избежать напряжения глаз.

Ниже представлены некоторые физические упражнения, которые помогут избежать проблем с организмом человека, такие тренировки необходимо выполнять 2-3 раза в неделю [4].

Глубокие приседания – это упражнение помогает укрепить мышцы ног и ягодиц, а также улучшить гибкость тазобедренных суставов.

Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте глубокий присед, не отрывая ступней от пола. При этом подавайте корпус тела немного вперед, а таз – назад. Важно держать спину ровной, особенно в поясничном отделе. Выпол-

ните 10-20 повторений по три-четыре подхода.

Повороты корпуса направлены на укрепление мышц спины и снятия дискомфорта в позвоночнике. Подвижность грудного отдела позвоночника очень важна для правильной осанки и движений основных крупных суставов.

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Заведите руки за голову и сделайте поворот туловищем вправо, затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое влево. Выполните около 8 повторений. Важно не спешить и контролировать движения.

Нередко сидячая работа вызывает «синдром Венеры». Это снижение упругости мышц в области талии и бёдер и образование в этих участках жировых складок. Комплекс упражнений для преодоления «Синдрома Венеры» рекомендуется повторять 3 раза в неделю. В состав этого комплекса входят:

1. Растяжка ног. Сядьте на пол, вытянув левую ногу, а правую согнув. Обхватите руками левую стопу, поднимите её вверх и опустите. Повторите упражнение 15 раз для каждой ноги. Важно не сгибать ногу в колене.

2. Наклоны туловища. Встаньте прямо со скрещенными ногами. Вытяните руки вперёд, медленно наклонив туловище вниз. Продержитесь в этом положении 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

3. Широкие приседания. Встаньте так, чтобы стопы стояли параллельно, на расстоянии в две ширины ваших плеч. Держите спину прямой и не сгибайте её. Выполняя приседания, старайтесь держать бёдра параллельно полу, а голени – перпендикулярно полу. Простоять в этой стойке как можно дольше. Главная деталь, о которой нужно помнить, — это правильное положение стоп. Они должны стоять параллельно друг другу на большом расстоянии.

Круговые вращения тазом помогают улучшить гибкость и координацию движений в области бедер. Эти упражнения могут также снизить риск травм, связанных с неправильным движением таза, таких как боли в пояснице и тазобедренном суставе.

Встаньте и поставьте руки на пояс. Выполняйте круговые движения тазом в обе стороны с максимальной амплитудой, делая по 15 повторений в каждую сторону в течение 3 подходов.

Планка – простое и универсальное упражнение, которое задействует практически все важные группы мышц. Если ежедневно выполнять планку в течение 2 минут, это поможет улучшить вашу фигуру и самочувствие.

При выполнении этого упражнения важно следить за положением корпуса и ног, стараясь держать их прямо. Для этого можно использовать зеркало. Стопы держите вместе, ноги прямые, ягодичные мышцы напряжены, в поясничном отделе не должно быть прогиба, позвоночник держите прямым, живот втянут, локти расположены под плечевыми суставами, а плечи перпендикулярны полу. Держите планку не более 2 минут. Если справляетесь, можно усложнить упражнение, сдвинув локти вперед. В таком случае плечи уже не будут перпендикулярны полу, но это нормально.

Выполнение такой тренировки достаточно, чтобы держать свой организм

в тонусе и избавиться от основных проблем, связанных с сидячей работой.

Работа программистом может негативно сказаться на организме человека из-за длительного нахождения им за компьютером. Однако, существует множество способов, которые помогут избежать проблем со здоровьем при сидячей работе. Важно помнить, что регулярные перерывы и физические упражнения улучшают состояние опорно-двигательной системы. Они также помогают повысить продуктивность и эффективность на работе.

Нужно осознавать, что здоровье является одним из самых ценных богатств, поэтому следует уделить должное внимание своему телу и заботиться о нем в любых условиях.

Библиографический список

1. 10 самых высокооплачиваемых профессий в России. Кому, за что и сколько платят [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/life/news/62cd73679a7947299d884d94> (дата обращения 11.03.2022).

2. Сидячая работа. Как избежать проблем со здоровьем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.doctis.ru/medicina/bolezni-ot-sidyacei-raboti> (дата обращения 14.03.2022).

3. Бубновский С.М. Офис без риска для здоровья. Зарядка для офисного планктона / Бубновский С.М. – Эксмо, 2019. – 57-68 с.

4. Грин Ф. Топ диет и упражнений для похудения при сидячей работе. Если нет времени и лишних денег! / Грин Фрэнк – ЛитРес, 2021. – 21-28 с.

УДК 796.92

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ВИД АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Никифорова В.А., Пермяков А.Д., Серкова Т.Ю.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: shura.permyakov.02@mail.ru*

В данной статье рассматривается лыжный спорт как активный образ жизни студента. Дано определение и выделен основной вид лыжного спорта, предложена основная часть общей физической подготовки. В статье порождается популярность лыжной подготовки, также перечисляются физические качества, которые развиваются при занятиях на беговых лыжах. Предложены рекомендации для повышения мотивации к лыжному спорту.

Ключевые слова: лыжный спорт, лыжная подготовка, лыжные гонки, физическая культура, физическая активность.

Лыжный спорт – это один из самых популярных зимних видов спорта в нашей стране как на любительском, так и на профессиональных уровнях подготовки. Наверное каждый человек в России стоял хотя бы раз на лыжах на уроках физической культуры в разных учебных заведениях. Безоговороч-

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ БАСКЕТБОЛИСТОК И СПОСОБЫ ЕГО СОКРАЩЕНИЯ <i>Котова Ю.М., Рындовская Е.В., Чернова А.П., Тимошина М.Б., Масляницин С.В.</i>	351
ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ, И СПОСОБЫ МИНИМИЗАЦИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ <i>Униковская О.Д., Рындовская Е.В., Чернова А.П., Тимошина М.Б., Масляницин С.В.</i>	353
ОСНОВЫ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ <i>Дерябина Ю.А., Рындовская Е.В., Чернова А.П., Тимошина М.Б., Масляницин С.В.</i>	356
ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ НЫРЯНИЯ В ДЛИНУ ПРИ ПОДВОДНОМ ПЛАВАНИИ <i>Захаркина О.Е., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	359
ВЛИЯНИЕ АЭРОБИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА <i>Зуева Е.П., Цукер О.А.</i>	362
К ВОПРОСУ О ПРОВЕДЕНИИ НАУЧНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ <i>Иванова А.С., Филинберг И.Н., Сорокина Т.Н., Бедарев С.А.</i>	366
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА <i>Калачёва Е.К., Цукер О.А. Ерохина Н.Н.</i>	369
КАРДИОНАГРУЗКИ В СТЕП-АЭРОБИКЕ <i>Лугачева Н.В., Деревцова А.В., Ефимова С.А.</i>	372
ШАХМАТЫ – СПОРТ ДЛЯ УМА! <i>Лысенко Н.Е., Филинберг И.Н.</i>	376
МЫШЛЕНИЕ ШАХМАТИСТОВ <i>Лысенко Н.Е., Филинберг И.Н.</i>	378
ШАХМАТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ <i>Митрофанова Е.А., Филинберг Е.Д., Трапезников К.С., Филинберг И.Н.</i>	381
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ <i>Мусорина С.С., Цукер О.А, Ерохина Н.Н.</i>	387
СРЕДСТВА И УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПРИ СИДЯЧЕЙ РАБОТЕ <i>Негина Д.В., Костырева С.А., Ефимова С.А.</i>	389
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ВИД АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА <i>Никифорова В.А., Пермяков А.Д., Серкова Т.Ю.</i>	392
АЗАРТ В ШАХМАТАХ <i>Саитова Р.М., Бедарев С.А., Сорокина Т.Н., Филинберг И.Н.</i>	395
РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ШАХМАТЫ <i>Саитова Л.М., Филинберг И.Н., Бедарев С.А., Сорокина Т.Н.</i>	400

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ВОЗМОЖНОСТИ И МОТИВАЦИЯ <i>Сидорова В.Е., Тришенкова И.И., Ким Р.И.</i>	402
ГЛАВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПЛАВАНИИ И ИХ РАЗВИТИЕ <i>Сидорова В.Е., Тришенкова И.И., Ким Р.И., Хренова Е.М.</i>	405
МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА <i>Сушилина В.А., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	407
ФУНКЦИИ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА <i>Трапезников К.С., Филинберг И.Н.</i>	409
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ <i>Трапезников К.С., Филинберг И.Н.</i>	412
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Трофименкова В.А., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	414
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>Федулова Ю.Р., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	418
УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ, ВЫШКИ, ТРАМПЛИНЫ <i>Черепанова Г.И., Ефимова С.А.</i>	421
ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УСПЕШНОГО ВОЛЕЙБОЛИСТА <i>Кирчева А.С., Мамедов И.В., Лебеденко Т.П.</i>	424
МАРКЕТИНГ В ИНДУСТРИИ ФУТБОЛА. УСПЕШНЫЙ ОПЫТ «МАНЧЕСТЕРА ЮНАЙТЕД» <i>Гофман Е.И.</i>	429
НЕЙРОСЕТИ В ШАХМАТНОМ МИРЕ <i>Костырева С.А., Негина Д.В., Ефимова С.А.</i>	433
ПРЕИМУЩЕСТВА МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КОМАНДНЫЙ ДУХ <i>Овчинникова Д.И., Морозова Ю.А., Ушинов А.Н.</i>	436
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛАМИ <i>Белюсова А.О., Ефимова С. А.</i>	440
ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ <i>Головина А. А., Белюсова А.О., Ефимова С.А.</i>	443
ИГРА В ШАХМАТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ <i>Деревянкина В.А., Бедарев С.А., Сорокина Т.Н.</i>	447
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ «ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ» У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Угольников С.А., Дорожкин А.А., Кольцов Д.М., Зенков А.П., Угольникова О.А.</i>	449

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Выпуск 27

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*

Часть III

Под общей редакцией
Технический редактор
Компьютерная верстка

С.В. Коновалова
Г.А. Морина
Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 06.10.2023 г.

Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 27,0 Уч.-изд. л. 29,4 Тираж 300 экз. Заказ № 205

Сибирский государственный индустриальный университет
654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42
Издательский центр СибГИУ