

**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, правоведения, 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

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛАМИ

Белоусова А.О., Ефимова С. А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: al.belousowa2017@yandex.ru*

В статье рассматривается эффективность упражнений с фитнес-мячом.

Ключевые слова: фитбол, аэробика.

Фитбол – один из разновидностей аэробики, характерными особенностями которого является большой мяч диаметром 45-75 см., при применении, которого выполняются физические упражнения, как в движении, так и на месте, с музыкальным сопровождением.

Эта программа аэробики включает простейшие упражнения, которые выполняются сидя или лежа на фитнес-мяче, с учетом нагрузки в соответствии с физическими возможностями каждого человека. Упражнения на фитболе дают уникальную возможность проработать мышцы спины и живота.

Они укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, живота, спины и таза, ног и сводов стопы, повышают гибкость и подвижность суставов, развивают функцию равновесия и вестибулярный аппарат, корректируют осанку, развивают ловкость движений, координацию и музыкальность, способствуют расслаблению и отдыху [1]. Использование фитнес-мячей во многих комплексных оздоровительных программах служит средством профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и внутренних органов [2].

Эффективность упражнений с фитнес-мячом подтверждается современными исследованиями. Студентки первого курса, занимаясь с большим гимнастическим мячом в течение одного семестра, улучшили статическое равновесие на 29,46 %, глубину наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье на 13,85 % и выносливость брюшного пресса в тесте "подъем туловища из положения лежа" на 10,43 % [3]. Было установлено, что занятия на фитнес-мяче в школьные годы способствуют снижению веса и окружности талии, а также улучшению самочувствия у студенток [4]. Использование мяча для фитнеса снижает ударную нагрузку на позвоночник и нижние конечности. Было доказано, что вибрация мяча во время упражнений улучшает кровообращение и обмен веществ в межпозвоночных дисках. Это снижает нагрузку на позвоночник и исправляет различные нарушения осанки [2].

Важной целью тренировки осанки является укрепление мышц пресса и спины. Для слабых учеников мяч для фитнеса является незаменимым инструментом в этом отношении. Благодаря своим упругим свойствам он может использоваться в качестве опоры при выполнении упражнений для живота и спины. Упругая поверхность фитбола помогает перераспределить давление при подъеме туловища и снизить нагрузку на позвоночник. В ре-

зультате эти упражнения выполняются легче и плавнее. Использование мяча соответствующего размера в положении стоя на коленях (с подложенным под живот мячом) может помочь снизить нагрузку на позвоночник при подъеме ног и рук или одновременно рук и ног. Наконец, существуют упражнения на расслабление. Например, просто лягте на фитнес-мяч, прижавшись к нему грудью и животом. Или же сядьте на пол и прижмитесь спиной к мячу для фитнеса. Нестабильные позиции в общем упражнении дополнительно активизируют мышцы, которые остались бы неразвитыми, если бы они находились на стабильной опоре (гимнастическая скамья, стена, коврик). Неустойчивая поверхность фитбола сильнее всего ощущается в статических упражнениях, где поза лежа удерживается в различных комбинациях. Наиболее интересные динамические упражнения, способные укрепить мышцы живота и спины, - это перебирание руками по разным траекториям (вперед-назад, круги) и "складывание" (подтягивание коленей к груди) в положении лежа (ноги на фитболе).

Занятия с фитболом условно можно разделить на фитбол-гимнастику и на фитбол-аэробику. В рамках обязательных учебных занятий у студентов основной группы подготовительная часть занятий может быть проведена как фитбол-аэробика. Необычный инвентарь вносит разнообразие в аэробную часть занятий и, к тому же, способствует увеличению нагрузки на пояс верхних конечностей. Музыкальное сопровождение позволяет варьировать темп выполнения упражнений в аэробике и проводить подготовительную часть занятий как в режиме «мягкой» аэробной тренировки, так и выходя за пределы механизмов окислительного фосфорилирования при восполнении энергии. Большое количество элементов и связей позволяет бесконечно пополнять фонд двигательных умений и навыков, совершенствовать координационные способности, формировать чувство внутренней свободы и раскрепощенности. Выполнение упражнений в группе заставляет координировать свою деятельность с остальными участниками занятий и приводит к переносу положительных социальных качеств с занятий физическими упражнениями на профессиональную и бытовую деятельность [5].

Неустойчивая поверхность позволяет прорабатывать мышцы как в динамическом режиме, так и в режиме поддержания положения. В неустойчивом положении подключаются дополнительные мышцы, которые остались бы не проработанными, находясь человек на устойчивой опоре (гимнастической скамейки, стенки или мате). Неустойчивая поверхность фитбола наиболее сильно ощущается при выполнении статических упражнений, связанных с удержанием положения упор лежа в различных сочетаниях. К наиболее интересным динамическим упражнениям, позволяющим в упоре лежа (ноги на фитболе) тренировать мышцы брюшного пресса и спины, можно отнести передвижения на руках по различной траектории (вперед-назад, по кругу), «складывания» (подтягивание колен к грудной клетки).

Для студентов с хорошей физической подготовленностью интересным будет вариант использования фитбола для кроссфит тренировки. По сути,

кроссфит является модернизированной круговой тренировкой, проводимой с высокой интенсивностью у подготовленных людей и «одетой» в красивую маркетинговую форму. Многие упражнения с фитболом способны вызвать напряжение даже у подготовленных спортсменов, особенно при комплексировании круговой тренировки с другим инвентарем. Фитбол в данном случае можно использовать в качестве отягощения (например, подъем ног в положение лежа, мяч зажат между стоп), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на фитболе, имитация ходьбы или бега в упоре лежа на предплечьях (руки на фитболе). Существуют десятки вариантов усложнения обычных упражнений для хорошо подготовленных спортсменов. Например, выполнение различных связок и переходов из одного положения в другое в медленном темпе, при использовании фитбола в качестве опоры [5].

В целом, фитбол - это универсальный инструмент, который позволяет участникам выбирать упражнения в зависимости от уровня физической подготовки. При правильной технике и соблюдении техники безопасности на фитболе могут заниматься как физически неподготовленные студенты, так и подготовленные спортсмены.

Библиографический список

1. Сайкина Е.Г. – Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений – Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N7/p43-46.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N7/p43-46.htm) . - Дата обращения 25.02.2023.
2. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А. – Инновационный подход в организации занятий для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата – Режим доступа: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/7556> - Дата обращения 25.02.2023.
3. Черненко Е.Е. – Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности – Режим доступа: [.HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N2/p112-114.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N2/p112-114.htm) . - Дата обращения 25.02.2023
4. Воронов Н.П., Куделко В.Э., Королинская С.В., Шадрин В.В. – Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами – Режим доступа: [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N1/p34-36.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N1/p34-36.htm) . - Дата обращения 20.03.2023.
5. Устинов И.Е – Фитболы для студентов с разной физической подготовленностью – Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2016/03/62505> - Дата обращения 20.03.2023.

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., Уинов А.Н.</i>	436
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛАМИ <i>Белоусова А.О., Ефимова С. А.</i>	440
ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ <i>Головина А. А., Белоусова 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

С.В. Коновалова

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

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