

**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, правопедения, 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

file.net/preview/16408178/page:7/.

3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.

УДК 725.746

## **УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ, ВЫШКИ, ТРАМПЛИНЫ**

**Черепанова Г.И., Ефимова С.А.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,  
г. Новокузнецк, e-mail: prepodavatel\_efimova\_sa@do.sibsiu.ru*

В статье описывается, как нужно соблюдать требования безопасности спортсменов в прыжках, которое достигается строго регламентированными международными правилами взаиморасположения вышек и трамплинов в плане и по вертикали.

Ключевые слова: трамплин, вышка, прыжки в воду, требования, ФИНА.

Олимпийским видом спорта прыжки с трамплина признаны в начале предыдущего столетия. Впервые соревнования по данной дисциплине проводились 1904 году, в Сент-Луисе. Сначала в состязаниях принимали участие только мужчины, позже в борьбу за медали вступили и представительницы прекрасной половины человечества. Прыжки в воду с большой высоты только кажутся простым видом спорта, данные соревнования требует от участника внушительной силовой и профессиональной подготовки [1].

Сложнокоординационные виды спорта, к которым относят прыжки в воду с вышки, развивают мышечную систему, координацию, выносливость. По типу прыжки с высоты бывают различными, различают:

1. Прикладные прыжки выполняются специалистами в виду необходимости по роду деятельности, этим занимаются водолазы, военные, спасатели. Выполняется такое погружение вниз ногами или головой – вид прыжка выбирается индивидуально в каждой конкретной ситуации.

2. Учебные прыжки в воду – начальный этап подготовки будущих спортсменов. Изучение техники отталкивания и оттачивание навыков вхождения в бассейн отрабатываются при таких упражнениях. Спады и соскоки – самые распространенные виды учебных прыжков.

3. Спортивные прыжки являются частью Олимпийских игр и других крупных соревнований. Все виды таких прыжков имеют свой уровень сложности, их выполняют стоя передом или спиной к бассейну. Допускаются акробатические трюки, при которых тело спортсмена закручивается вперед или назад, допускается одновременное вращение вокруг оси по спирали (винт). Прыжки выполняются с разбега или с места. Исполняемые с вышки, а не с трамплина, некоторые спортивные виды прыжков в воду имеют начальную стойку на руках [2].

4. Для демонстрации навыков делают показательные прыжки.

*Правила прыжков в воду*

Международная федерация плавания (ФИНА) утвердила параметры бассейнов, которые могут использоваться для проведения соревнований по прыжкам с вышки или трамплина (рисунок 1).

– Глубина бассейна для прыжков в воду должна составлять не менее 4,5 м.

– Ширина и длина бассейна – 21 м.

– Температура воды в бассейне должна колебаться в пределах от +28 до +30°С.

– Освещенность 1 м над поверхностью воды должна составлять не менее 500 лк, для этого применяются специальные лампы и подсветка[3].

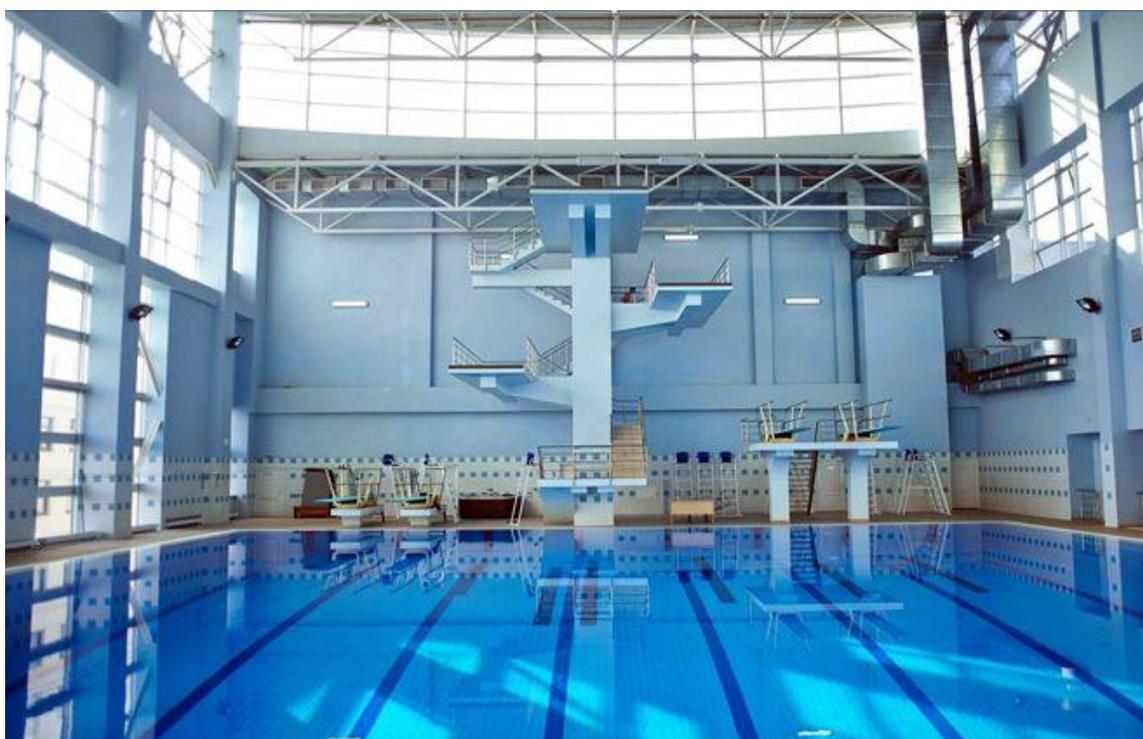


Рисунок 1 – Параметры бассейнов

Специальная площадка, с которой спортсмены прыгают в воду – вышка, имеет вид железобетонной конструкции с покрытием, препятствующим скольжению. Для проведения соревнований международного уровня вышка должна соответствовать определенным требованиям (рисунок 2).

1. Высота вышки для прыжков в воду равняется 5, 7,5 и 10 м.

2. Удаленность края площадки от стенки бассейна должна составлять не менее 1,5 м.

3. Вышка должна иметь ступеньки и поручни.

Специальная пружинящая платформа, выступающая над бассейном, с которой осуществляется ряд прыжков, – трамплин. Он должен соответствовать нормативам ФИНА (рисунок 3).

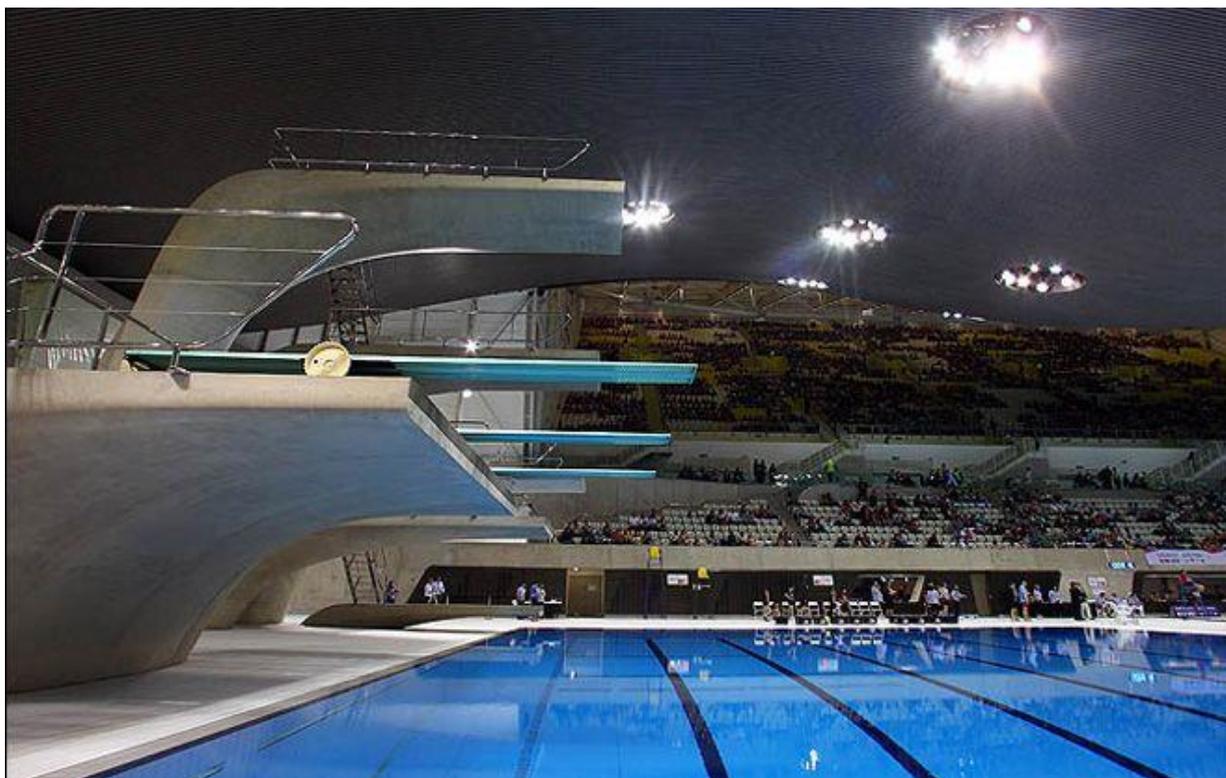


Рисунок 2 – Вышка в соответствии с требованиями

1. Для прыжков в воду с трамплина его размеры должны равняться строго 4,8 м в длину и 0,5 м в ширину.

2. Утвержденная высота над поверхностью бассейна для установки трамплина – от 1 до 3-х м [4].

3. Регулировка пружинящих свойств трамплина для конкретного веса спортсменов осуществляется с помощью специальных валиков, которые передвигаются или ближе к краю трамплина, или дальше.



Рисунок 3 – Трамплин в соответствии с нормативами ФИНА

В заключении можно сказать, что при несоблюдении правил поведения на занятиях и выполнения прыжков, а также при неправильной последовательности упражнений это может привести к угрозе проведения состязания или жизни участников. Тренер, проводящий занятия по прыжкам в воду, несет уголовную ответственность за безопасность занимающихся, поэтому он должен хорошо знать и строго соблюдать правила проведения занятий.

#### Библиографический список

1. Дьячков В.М. Прыжок в высоту - М.: Физкультура и спорт, 2005 г.– 66 с.
2. Ковальчук Г.И. Антропогенетические и психологические показатели спортивно-технической подготовленности легкоатлетов. Теория и практика физической культуры. - 2004 г. - 45-49с.
3. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ олимпийского резерва и ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005 - 104с.
4. Чинко В.Е. Исследование зависимости высоты вылета от характера отталкивания в прыжке в высоту. Совершенствование техники и методики тренировки легкоатлетов. - СПб: Питер, 2007 г. - 68-74с.

УДК 796.325

### **ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УСПЕШНОГО ВОЛЕЙБОЛИСТА**

**Кирчева А.С., Мамедов И.В., Лебеденко Т.П.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,  
г. Новокузнецк, e-mail: alinakircheva@mail.ru, mamedowilkin15@gmail.com*

В данной статье изучены физические и психологические качества успешного волейболиста. Рассмотрено, как физические качества влияют на успех спортсмена во время матча, а так же, как психологическая составляющая приводит волейболиста к победе. Немаловажным является синтез физических и психологических качеств, который не отъемлем для достижения успеха спортсменов.

Ключевые слова: спорт, волейбол, физические качества, психологические качества, волейболист, спортсмен.

Волейбол – популярный командный вид спорта, в котором играют две команды. Каждая команда состоит из шести игроков. Цель игры состоит в том, чтобы направить мяч в сторону команды соперников таким образом, чтобы он приземлился на половине противника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. В этот вид спорта играют на всех уровнях, от любительского и до профессионального. Волейбол также считается одним из популярных олимпийских видов спорта.

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

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