

**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

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Калачёва Е.К., Цукер О.А. Ерохина Н.Н.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: doa_911_2008@mail.ru*

В статье рассматривается положительное влияние бега на все системы организма.

Ключевые слова: бег, сердечный ритм,

Бег – это популярная и удобная форма физической активности, которая, как говорят ученые, существенно влияет на долголетие человека. У людей, периодически занимающихся беговыми тренировками, снижается риск преждевременной смерти, а продолжительность жизни выше почти на три года, чем у людей, которые этого не делают.

Бег для здоровья и бег для спорта – две большие разницы. Легкий бег, при пульсе не выше 110-120 ударов в минуту, активно используют даже в реабилитации после инфаркта миокарда – это вопрос правильно выстроенных дозировок. Трусца полезна всем, от детей до пенсионеров, при одном условии – если не совершать ключевых ошибок.

Тело можно представить в виде машины. У машины есть "двигатель" (сердечно-сосудистая и дыхательная системы) и "кузов" (то есть опорно-двигательный аппарат).

Если мы бегаем, не учитывая особенности нашего "двигателя", то можем заработать или усилить болезни сердца и сосудов: ишемию, стенокардию и так далее. Когда мы игнорируем особенности "кузова", это чревато травмами и проблемами с суставами, например артритами и артрозами. Поэтому стоит пройти хотя бы базовую медицинскую проверку, если не уверены в своём здоровье.

Если серьезных противопоказаний нет, можно бегать каждый день. Главное – небольшая "дозировка": 30 минут вполне достаточно. Это должен быть очень медленный бег, во время которого вы способны легко дышать через нос или смеяться с человеком, который бежит рядом.

Как понять, что бег идет на пользу здоровью, а не во вред? После тренировки у вас ничего не болит и присутствует хорошее настроение.

Как часто нужно бегать, чтобы была польза?

Сердце во время бега тренируется, и в течение регулярных занятий сердечный ритм пульса немного снижается. Эти процессы способствуют более экономной работе сердца, тем самым улучшая показатели его функционирования.

Но здесь важно понимать, что позитивный эффект наступает только при регулярном режиме тренировок. Например, человек не получит эффекта от того, что он тренируется раз в неделю, а все остальное время ведет пас-

сивный образ жизни. Результаты от таких тренировок не будут. Чтобы получить оздоровительный эффект, необходимо тренироваться два-три раза в неделю по 40-50 минут – таким образом действительно можно тренировать наше сердце.

Если человеку абсолютно противопоказаны беговые тренировки, заменить их можно на: обычную ходьбу; спортивную ходьбу; скандинавскую ходьбу; неинтенсивную нагрузку; йогу; растяжку; пилатес.

Что изменит бег

Любая пробежка – легкий стресс, и это неплохо: в небольших дозах стресс мобилизует организм.

Первые перемены, которые вы ощутите, занявшись бегом, – это прилив бодрости, эндорфинов. Повысится ваша работоспособность, причем это касается как работников умственного, так и физического труда. Улучшатся память, сон, гормональный фон, нервная система в целом.

Бег позитивно повлияет на все системы организма – например, иммунную, зрительную, слуховую, эндокринную. Он полезен даже для процесса пищеварения: это естественный массаж для желудочно-кишечного тракта; он запускает работу кишечника, очищает печень.

Суставы и сухожилия начинают приспособливаться к бегу сразу же, буквально в первую неделю. Мышцы получают небольшое напряжение и приобретают базовый тонус.

Польза для сердца, сосудов и легких

Бег постепенно приучает организм работать в условиях недостатка кислорода, и это хорошо! Потому что при регулярных аэробных тренировках происходит адаптация, увеличивается захват кислорода легкими, а сердце и сосуды эффективнее доставляют богатую кислородом кровь к мышцам и тканям.

Объем выброса крови желудочком сердца за одно сокращение повышается, а частота сердечных сокращений в состоянии покоя уменьшается. При хорошей подготовке у бегуна этот показатель может составлять 40-50 ударов в минуту (общая норма для взрослых – 60-90 ударов в минуту). Это и есть позитивное влияние бега на сердечно-сосудистую систему.

Польза для мышц и суставов

Бег относится к динамическим видам спорта, благодаря которым происходит максимальное развитие выносливости. Двигательная активность в нем – высокая. Поэтому повышается эластичность мышц, подвижность суставов, улучшается состояние хрящевой и костной ткани, общая подготовленность всего тела к физическим нагрузкам.

Неверно думать, что кроме беговой выносливости бег ничего не формирует. При регулярных тренировках вы делаете разминочные упражнения, СБУ, комплексы ОФП, заминку с растяжкой. Это развивает мышцы, укрепляет связки.

Если хотите добавить силовой нагрузки для большего развития мускулатуры, можно выбрать скоростной бег или трейлраннинг. Бег по пересечен-

ной местности предусматривает больше физподготовки в тренировках.

Польза для нервов

По сути, это антистрессовая активность. Во время неспешной продолжительной пробежки происходит сжигание избытка адреналина и кортизола в организме. Значит, снижается раздражительность, улучшается сон.

Многие занимающиеся бегом скажут вам, что получают от этого удовольствие. Даже если поначалу сама мысль пробежать хотя бы километр для вас – сущая пытка, это все равно так. Есть даже такое понятие «эйфория бегуна». Ее природу и механизм всерьез изучают ученые. Это чувство – в самой природе человека, его связывают с давно сформировавшимся эмоциональным вознаграждением за пойманную на охоте добычу. Догнал, поймал, получи радость!

Во время длительной, но не изматывающей пробежки возникают примерно такие ощущения: легкость в ногах, полное отсутствие усталости, сильный эмоциональный подъем. Это не пресловутое второе дыхание. Нам с вами не так важно, что вызывает это удовольствие: эндорфины, серотонин или норадреналин. Но факт есть факт: если вы тренируетесь уже хотя бы несколько месяцев, то во время бодрой продолжительной пробежки где-нибудь на второй час можете испытывать подобное чувство.

Вы точно получите удовольствие, когда примете участие в массовом забеге и вам дадут заслуженную медаль финишера. Тем более, если установите при этом личный рекорд на дистанции или даже займете призовое место. Позитивный настрой, уверенность в своих силах и способность повышать спортивные результаты – это явные признаки отменного здоровья.

Библиографический список

1. Чем полезен бег для вашего тела. (б.д.). Получено из Как занятия бегом влияют на здоровье человека : https://www.sportmaster.ru/media/articles/33506990/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F.

2. Можно ли бегать каждый день и как бег влияет на здоровье человека .(б.д.). Получено из <https://www.sport-express.ru/zozh/reviews/kak-ezhednevnyy-beg-vliyaet-na-serdce-i-na-zdorove-cheloveka-glavnye-voprosy-obyasnyayet-vrach-1833884/>.

3. Что произойдет с организмом, если бегать каждый день. (б.д.). Получено из <https://rsport.ria.ru/20200228/1565317107.html>.

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., Пермьяков 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., 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