

**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 ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Мусорина С.С., Цукер О.А, Ерохина Н.Н.

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

В статье рассматривается взаимосвязь между развитием мозга и интеллектуальных способностей и регулярной физической нагрузкой. Тема работы является актуальной, т.к. в современном мире всё чаще распространены ошибочные суждения о спорте и исследования на тему влияния спорта на различные аспекты жизни человека. Проблема исследования состоит в выяснении влияния занятий физической активностью на положительное влияние мозга.

Ключевые слова: мозг, физическая активность, саморазвитие, здоровье, нейрогенез.

У детей физическая активность коррелирует с высоким уровнем самооффективности, ориентацией на поставленные задачи и воспринимаемой компетентностью. Физические упражнения снижают резистентность к инсулину (т.е. нечувствительность тканей к инсулину), уменьшают воспаление и стимулируют высвобождение «факторов роста». Эти «факторы роста» являются химическими веществами в мозге, которые влияют на здоровье клеток головного мозга, рост новых кровеносных сосудов в мозге, а также обилие и выживание новых клеток. Преимущества физических упражнений, особенно аэробных, оказывают положительное влияние на работу мозга по многим направлениям, от молекулярного до поведенческого уровня.

Всех людей ещё с детства учат тому, что занятия спортом улучшают физическое здоровье. Но как дело обстоит с развитием мозга, ума, интеллектуальной деятельности? В современном мире широко распространено мнение, что спорт оказывает отрицательное влияние на работу мысли. Но в последние десятилетия исследователи доказывают обратное: различная физическая активность лишь улучшает работоспособность мозга. Когда-то считалось, что мозг взрослого человека был неспособен производить новые нейроны. Сейчас известно, что нейрогенез происходит в гиппокампе и в слое клеток, окружающих боковые желудочки головного мозга и, более того, упражнения стимулируют это распространение. Эти клетки иногда называют эндогенные стволовые клетки. Физическая активность может увеличить исходную нейронную активность, обеспечивающую необходимые сигналы для интеграции этих клеток в нейронные сети. Психологические исследования показали, что физкультура может даже модулировать личность и саморазвитие. Более того, физическая активность коррелирует с выносливостью, стилем личности, который позволяет человеку противостоять стрессовым ситуациям или справляться с ними.

Физические упражнения питают мозг, они увеличивают приток крови к мозгу. Из-за высокой потребности в метаболизме мозгу требуется хорошее кровообращение, и физические упражнения помогают ему. Увеличение кровотока не только чрезвычайно полезно, это необходимо. Физические упражнения стимулируют хороший кровоток для доставки всех питательных веществ, необходимых для выполнения работы мозга, в то же время они также увеличивают выработку молекул, важных для функционирования мозга, включая память.

Физические упражнения сохраняют бесценные воспоминания. Люди дорожат своими воспоминаниями, но на самом деле мы помним лишь часть своей жизни. Доступ к воспоминаниям, их запись и обмен ими с другими помогает укрепить их присутствие в мозге, но физические упражнения улучшают емкость и силу памяти. Если у вас нет мотивации заниматься спортом, подумайте, насколько бесценны ваши воспоминания, и начните действовать, чтобы сохранить их.

Физические упражнения снижают воздействие стресса, они не являются прямым решением проблемы стресса, но действительно успокаивают. Важно отметить, что физические упражнения не снижают уровень гормонов стресса, но они уменьшают количество рецепторов стресса в гиппокампе. Уменьшение количества стрессовых рецепторов сводит к минимуму воздействие гормонов стресса на мозг, уменьшая воздействие стрессовых переживаний. Явление, наиболее известное как “кайф бегуна”, является еще одним преимуществом физических упражнений, связанным со стрессом. Эйфорическое ощущение может ощущаться во время или после любой тренировки и сочетается с уменьшением чувства тревоги и депрессии.

Любая активность, в том числе и спорт, провоцирует различные процессы в организме. Во-первых, происходит усиление нейронных связей. Именно благодаря им происходит передача всех данных по нервной системе. Нейроны связаны между собой не физически, а химически, и связь между ними осуществляется посредством специальных гормонов, играющих роль нейротрансмиттеров – дофамина (гормон удовольствия), серотонина (гормон радости) и нореpineфрина (гормона концентрации внимания). Дофамин – это наша мотивация в прям смысле этого слова. Стремление и желание чем-нибудь заниматься связано именно с этим гормоном. Из-за физической активности эти гормоны вырабатываются с повышенной скоростью, и, таким образом, наш мозг работает быстрее и продуктивнее.

Рекомендации по выбору физических упражнений:

1. В первую очередь надо делать то, что хорошо для вашего сердца, хорошо для вашего мозга.

2. Стандартно рекомендуют полчаса умеренной физической активности в большинство дней недели или 150 минут в неделю. Если это кажется пугающим, начните с нескольких минут в день и увеличивайте количество упражнений на пять или 10 минут каждую неделю, пока не достигнете своей цели.

3. Если вы не хотите ходить, подумайте о других упражнениях средней

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-

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