

**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

Библиографический список

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/02/osnovnye-fizicheskie-kachestva-v-plavanii> (дата обращения 07.03.2023).
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/razvitie-fizicheskikh-kachestv-plovtsa-referat.html> (дата обращения 07.03.2023).
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.yaneuch.ru/cat_91/plavanie-razvitie-fizicheskikh-kachestv/50575.1306131.page1.html (дата обращения 07.02.2023).
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-plovcov-6168829.html> (дата обращения 07.02.2023).

УДК 613.71

МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Сушилина В.А., Цукер О.А, Ерохина Н.Н.

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

В статье рассматриваются методы закаливания организма и их принципы, соблюдая которые можно рассчитывать на положительный результат. Тема работы является актуальной, т.к. в настоящее время многие люди используют закаливание для поддержания и профилактики здоровья. Существует множество способов укрепления организма и повышения иммунитета. Один из них – закаливание.

Ключевые слова: закаливание, температура, здоровье, организм.

Мечтая о хорошем здоровье, важно помнить, что мы формируем его сами. Скорее всего следует с самого детства начинать закаливание. Необходимо заниматься физкультурой и соблюдать личную гигиену. Закаливание – это мощное средство, которое с помощью систематических упражнений оказывает положительное воздействие на организм человека. Чтобы избавиться от заболеваний и выработать выносливость и трудоспособность многие прибегают к закаливанию организма. Считается, что именно закаливание предотвращает многие простудные заболевания в организме. Это закаливание всего организма, которое укрепляет нервную систему и контролирует обмен веществ, но самое главное – благоприятно влияет на кровообращение.

Приступая к закаливанию, следует соблюдать все правила. Это очень важно. Если закаливание организма остановить, то вскоре оно не достигнет желаемого результата. Каждая выполненная ежедневная процедура закаливания вызывает реакцию в организме. Закаленное тело не реагирует на следующие раздражители. Например, если вы каждый день обливаетесь холодной водой, но сначала вы должны делать это постепенно. Начиная с протирания и

заканчивая ведром воды. Сначала тело будет испытывать дискомфорт, но со временем холодная вода не будет казаться ему такой ледяной. Каждый шаг в закаливании организма следует выполнять медленно и постепенно. Начинать нужно с малого, иначе это не принесет пользы, а только навредит организму. Организм должен подготовиться к изменениям и предстоящим процедурам. Если кто-то не уверен в своих действиях, лучше всего обратиться к врачу, он обязательно подскажет вам, что делать, а чего не делать.

Чтобы добиться хороших результатов в закаливании, следует соблюдать правила и не перестараться с нагрузками в первый день, иначе организм просто не справится с такими изменениями. Если вы добавите к закаливанию специальные физические упражнения, это принесет еще больше пользы. Закаливание следует проводить только в том случае, если человек знает, что он полностью здоров и у него нет проблем со здоровьем. В других случаях лучше не рисковать. Вас можно закалить самыми простыми и доступными способами. Вы можете принимать солнечные ванны, которые благотворно влияют на организм. Многие принимают воздушные ванны. Пребывание на свежем воздухе повышает иммунитет и хорошо влияет на нервную систему. Можно вытираться снегом и ходить босиком по земле. Все это также хорошие способы укрепить организм. Конечно, самый распространенный способ закаливания - это использование воды. Водные процедуры являются самыми полезными и доступными по цене. Люди обтираются водой, обливаются, принимают холодный душ и даже прыгают в прорубь с холодной водой.

Закаливание - это вид воздействия на организм, который усиливает его защитные функции, делает его более устойчивым к воздействию окружающей среды. Вы можете тренировать свое тело с помощью солнца, воды, тепла и холода, а иногда и низкого атмосферного давления. Правильно подобранные процедуры укрепляют здоровье, повышают работоспособность, общее самочувствие и даже настроение. Также такое воздействие положительно сказывается на иммунитете человека и помогает сохранить здоровье на долгие годы.

Приучать организм к закаливанию необходимо постепенно, постепенно увеличивая нагрузку. Вы не можете начинать процедуры, когда человек болен. Важным условием является регулярность закаливания. Если вы будете делать длительные перерывы, результата не будет. Очень эффективно сочетать закаливание со спортом и приводить режим и рацион питания в норму.

Наиболее доступными способами закаливания являются занятия спортом или длительные прогулки на свежем воздухе, принятие воздушных ванн. Это улучшает эмоциональное состояние и насыщает организм кислородом. Очень приятный и полезный способ укрепить свое тело - это ходить босиком, особенно по росе. Ведь на стопе есть много чувствительных точек, при воздействии на которые активизируется работа всего организма.

При закаливании на солнце очень важно не перегреваться, чтобы не получить ожог или солнечный удар. При любом виде тренировок человек должен испытывать приятные ощущения, бодрость и радость. Если вы по-

чувствуете себя хуже, тренировку следует прекратить.

Водные процедуры - очень распространенный способ закаливания. Это может быть купание, обтирание влажным полотенцем, а также обливание холодной водой или контрастный душ. Самый экстремальный вариант закаливания - моржовое, то есть погружение в ледяную воду. Это требует длительной подготовки, в том числе и моральной.

Библиографический список

1. Электронный ресурс.- Режим доступа: <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/207-zakalivanie-pravila-i-rekomendatsii>

2. Электронный ресурс.- Режим доступа: <https://rumc.by/profilaktika/propaganda-zozh/zakalivanie>.

УДК 622.232

ФУНКЦИИ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА

Трапезников К.С., Филинберг И.Н.

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

В данной статье рассматриваются функции левого и правого полушарий мозга и способы совершенствования их функционирования.

Ключевые слова: межполушарное взаимодействие, мозг, межполушарная асимметрия.

Мозг представляет собой сложную, иерархически организованную систему, состоящую из отдельных компонентов (мозговых структур), объединенных жесткими и гибкими звеньями. Удельный вес последних существенно нарастает в ходе индивидуального развития.

В практическом направлении проблема функциональной межполушарной асимметрии мозга в настоящее время все более привлекает внимание психологов и психофизиологов с точки зрения взаимосвязи функциональной межполушарной асимметрии головного мозга с особенностями психического склада человека, его адаптивных возможностей, особенностей обучения и общения, развития творческих способностей личности.

Левое полушарие - вербальное, логическое, «рассудочное», пользуется механизмами последовательного анализа информации как об одном, так и о нескольких стимулах, обработка информации происходит аналитически, последовательно. Левое полушарие (у праворуких) служит для смыслового восприятия и воспроизведения речи, письма, тонкого двигательного контроля пальцев обеих рук, самосознания, арифметического счета, логического, аналитического, абстрактного мышления, музыкальной композиции, пространства цветов, положительных эмоций, оно хорошо понимает время, глаголы. С этим полушарием связаны речевой слух, чтение, письмо, положи-

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 60х84 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