

**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, правопедания, 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

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Федулова Ю.Р., Цукер О.А, Ерохина Н.Н.**

*Сибирский государственный индустриальный университет,  
г. Новокузнецк, e-mail: doa\_911\_2008@mail.ru*

Рассмотрен вопрос специфики занятий физическими упражнениями со студентами с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, дифференцированный подход.

Занятие спортом является очень важной частью укрепления здоровья. Для того чтобы занятия физической культуры были эффективны и продуктивны, преподаватели используют большое количество методов, форм и средств. Но студентам, которые относятся к специальной медицинской группе, очень сложно справиться с программой и видами длительности, которая считается стандартом и рассчитана на основную группу студентов.

Для того, чтобы правильно организовать занятие физической культуры педагогам следует придерживаться дифференцированному подходу. Актуальность дифференцированного подхода состоит в том, что он позволяет дифференцировать содержание обучения для учащихся разного уровня развития.

Работая с такими студентами, педагог должен быть ознакомлен с диагнозом каждого студента и учитывать особенности протекания заболевания и противопоказаний к выполнению каких-либо упражнений. Студенты специальной медицинской группы выполняют только те разделы, требования и тесты, предусмотренные программой по физической культуре, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории студентов разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе, временных).

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Ниже приведена характеристика медицинских групп учащихся и их допустимая физическая нагрузка (таблица 1).

Таблица 1 - Характеристика медицинских групп учащихся при занятии физической культурой

	Характеристика медицинской группы	Допустимая физическая нагрузка
Основная	Обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме.
Подготовительная	Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплексов двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.
Специальная	1. Подгруппа «А» – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после проведения с ними лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу; 2. Подгруппа «В» – студенты с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями.	1. Подгруппа «А» - занятия в учебных учреждениях по специальным учебным программам. 2. Подгруппа «В» - Занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом

Особенность занятия в специальных медицинских группах состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (3-4 минуты) - направлена на психологическую и эмоциональную настройку и концентрирует внимание занимающихся. Это подсчет частоты пульса.

Подготовительная часть (15-20 минут) – начинается с общеразвивающих упражнений, которые повторяются 3-5 раз до 6-8 раз. Но при этом нагрузка на организм не должна увеличиваться резко. В этой части занятия следует уделить основное внимание дыханию, специальным дыхательным упражнениям, которые позволят уменьшить степень функционального напряжения, испытываемого организмом.

Основная часть занятия (25-35 минут) - направленность содержания основной части занятия заключается в освоении определенных двигательных умений и навыков. В ней изучаются новые упражнения и совершенствуются физические качества. Основное внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений.

Заключительная часть (5-8 минут) – Направленно на восстановление организма после физической нагрузки. Состоит из дыхательных упражнений и на расслабление.

Индивидуальные особенности организма, являются основным фактором при подборе физической нагрузки для учащихся, занимающихся специальных медицинских группах, а физическая подготовка определяется из целей и задач занятий физкультурой в специальных медицинских группах.

Очень важно, чтобы занятия со студентами, имеющими отклонения здоровья, проводились систематически на протяжении всего периода обучения. Занятия могут проводиться как в учебной форме, так и в самостоятельной. Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

Занятия на свежем воздухе оказывает большое влияние на занимающегося. Предпочтение должно отдаваться таким видам спорта как бег, ходьба, лыжные прогулки. Ограниченный характер носят упражнения на скорость, выносливость, силу.

Таким образом, занятия физическими упражнениями со студентами с отклонениями в состоянии здоровья должны быть адаптированы к их возможностям и потребностям. Необходимо учитывать ограничения, предоставлять индивидуальный подход, а также обеспечивать безопасность при выполнении упражнений. Тренировки должны проводиться под наблюдением квалифицированного тренера и с учётом рекомендаций врача-специалиста. Кроме того, важно создать поддерживающую и доверительную атмосферу и поощрять студентов для поддержания их физического и психологического здоровья.

#### Библиографический список

1. Дифференцированное обучение - что из себя представляет: <https://obrazovanie-gid.ru/voprosy/kakie-tehnologii-differencirovannogo-obucheniya-i-vozpitaniya-suschestvuyut-v-shkole.html>.
2. Структура занятия в специальной медицинской группе: [https:// stud-](https://stud-)

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 требуют 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].

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>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  
Технический редактор  
Компьютерная верстка

С.В. Коновалова  
Г.А. Морина  
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