

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 26

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
17 – 18 мая 2022 г.*

ЧАСТЬ IV

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2022**

ББК 74.48.278
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор С.В. Коновалов,
канд.экон. наук, доцент О.П. Черникова,
канд.экон. наук, доцент Е.В. Иванова,
канд.экон. наук, доцент Ю.С. Климашина,
канд. техн. наук, доцент И.Ю. Кольчурина
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольникова

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 17–18 мая 2022 г. Выпуск 26. Часть IV. Экономические и гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет ; под общ. ред. С.В. Коновалова – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2022. – 420 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Четвертая часть сборника посвящена актуальным вопросам экономических и гуманитарных наук (теории и практики экономики, бухгалтерского учета, стандартизации и сертификации, управления качеством, документооборота, бережливого производства), национальной безопасности, спорта и здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2022

так как игра активно задействует процесс мышления, позволяющий сформировать навыки запоминания. Запоминание как таковое не сводится только к процессу запоминания, но и к процессу мышления, воображения и внимания. Экстрагирование главной идеи, идентификация связей между дифференцированными частями информации и её анализ приводят к существенному улучшению запоминания. Таким образом вырабатывается шахматный образ мышления.

Одним из методов запоминания является синтез новой информации со старой, либо отдельных частей новой, что позволяет её систематизировать, уменьшить в размерах и сделать более доступной для вспоминания. Помня незначительную часть информации, вспомнить связанную с ней основную часть, значительно проще. Игра в шахматы, развивает рефлексивность связывать информацию. В шахматах нет независимых ходов. Осуществив один ход, необходимо спрогнозировать действие на несколько ходов вперед, учитывая основной план игры, построенный несколькими ходами ранее, угрожающие позиции противника, возникшие еще до этого хода и не утратившие своей актуальности. Анализ каждой комбинации шахматистом не осуществляется с нуля, а происходит на основе предыдущего опыта. Играя в шахматы данную партию, шахматист опирается на опыт, полученный в предшествующих партиях, и применяет его в новой обстановке.

Библиографический список

1. Мансурова, Р. Р. Шахматная игра как фактор общего физического развития / Р. Р. Мансурова, Т. В. Ливанова, И. А. Зуева // Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей победителей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 20 декабря 2016 года. – Пенза: Наука и Просвещение, 2016. – С. 43-45.

2. Мнемоника.Ru.Шахматы для развития памяти 2008-2021 / [Электронный ресурс] <https://mnemonica.ru/articles/memory/shahmaty-dlya-razvitiya-ramyati>.(Дата обращения 15.11.2021г)

УДК 37.037.1:797.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ (ВИДЕОМЕТОД), ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Курьян И.С.

**Научный руководитель: Пушкарева И.И.,
канд. пед. наук, доцент Хомичев Я.Ю.**

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

В работе отражена необходимость использования визуальных средств, при обучении плаванию.

Ключевые слова: плавание, обучение плаванию, видеометод.

Плавание имеет огромное прикладное значение как жизненно необходимый человеку навык. Следует помнить о том, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Плавание - это одно из важнейших средств физического воспитания, именно поэтому оно входит в содержание программ физического воспитания на всех уровнях получения образования.

С психологической точки зрения навык плавания – сложный комплекс выработанных до автоматизма двигательных процессов, выраженных в умении свободно и непринужденно плавать, не уделяя особого внимания движениям, при которых человек свободно держится на воде и продвигается вперед.

Совершенствование техники плавания происходит на протяжении всего периода тренировочного процесса. Существует большое количество средств и методов обучения плаванию, но по нашему мнению для достижения быстрого и наглядного способа обучения стоит более внимательно отнестись к визуализации техники плавания, используя видео средства в методических принципах тренировочного процесса по плаванию. Мы предположили, что визуализация обучения плаванию на разных этапах подготовки приводит к более быстрому освоению навыков плавания, а также к повышению функциональных возможностей организма в более короткий период.

Визуальные средства обучения помогут овладеть рациональной техникой плавания и достичь максимального результата. Максимально активизируя наглядно-чувственное восприятие, видеометод обеспечивает более легкое и прочное усвоение знаний в их образно-понятийной целостности и эмоциональной окрашенности, существенно влияет на формирование техники, сокращает время на обучение. Использование метода видео наглядности создает благоприятные условия для повышения эффективности всего тренировочного процесса, на всех его этапах.

Между тем, экспериментальные исследования в области визуализации доказывают эффективность в повышении «мышечной выносливости» (И. Келси, 1961 г.), спортивной работоспособности (Г. Тивальд, 1973 г.), овладении новыми незнакомыми упражнениями без их предварительного выполнения (А. А. Белкин, 1965г. и Д. Джонс, 1963г.), сохранении техники сложных упражнений после перерыва в тренировках (В. Я. Дымерский, 1965г., А. А. Белкин, 1969г.) и при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А. В. Алексеев, 1968 г.).

Имеется также сообщение доктора Чарльза Гарфилда, бывшего исследователя из NASA о проведенном в Советском Союзе изучении влияния различных соотношений физической тренировки и визуализации на спортивные результаты. В одном эксперименте большое число атлетов было поделено на четыре группы. Первая группа все 100 % отведенного времени использовала на классические тренировки; вторая – 75 % на тренировки и 25 % на визуа-

лизацию точных движений и рекордов; третья – 50 % на тренировки и 50 % на визуализацию; четвертая – 25 % на тренировки и 75 % на визуализацию. Выступление этих спортсменов на зимних олимпийских играх 1980 года в Лэйк-Плэсиде (США) выявило следующую закономерность: наилучшие результаты показала четвертая группа и далее по убывающей третья, вторая и первая группы; что наглядно демонстрирует эффективность применения визуализации в тренировочном процессе.

Предложенное нами средство обучения используется как на суше, так и в воде. Во время тренировочного процесса мы проводили видео съемку техники плавания спортсменов и выявляли в ней ошибки. Особое внимание мы уделяли основным критериям плавания как: согласованности движения рук и ног, правильности движения руками и дыхания, положения головы и тела в воде. Помимо этого делали сравнительный анализ с техникой пловцов мирового уровня. При визуализации занимающегося спортсмена, он наглядно видит технические ошибки, и недочеты которые совершаются им во время плавания. После просмотра видео материала, мы обязательно применяли идиомоторную тренировку, но уже с исправлением тех технических ошибок, которые наблюдали в зафиксированном видеоматериале.

Библиографический список

1. Никитский Б. Н. Плавание: Учебник для студентов фак. Физ. Воспитания пед. Ин- тов по спец. № 2114 « Физ. Воспитание» . – М. : просвещение, 1981. -304 с., ил.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание: Учебник для институтов физ. Куль. Под ред. ПЗ7 Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт.,1979.-320с. С ил.
3. Викулов А. Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. высш. Учеб. Заведений/ А. Д. Викулов.- М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.
4. Инясевский К. А. Плавание. Учебно-метод. Пособие. М., «Высш. школа», 1978. 183с.
5. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спотр. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001.- 320с.
6. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. О-461 пособие для студ. Высш. учеб. Заведений / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др., Под ред. Н. Ж. Булгаковой.- М.: Издательский центр « Академия», 2005.-432с.