

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

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

ГУМАНИТАРНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

ЧАСТЬ III

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 - 18 мая 2017 г.*

выпуск 21

Под общей редакцией профессора М.В. Темлянцева

**Новокузнецк
2017**

ББК 74.580.268
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор М.В. Темлянцев,
доцент Л.П. Авдонина,
д-р пед. наук, профессор Е.Г. Оршанская,
д-р мед. наук, профессор И.Л. Левина,
канд. экон. наук, доцент Ю.П. Прохно

Н 340 Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения : труды
Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и
молодых ученых / Сиб. гос. индустр. ун-т; под общ. ред.
М.В. Темлянцева. – Новокузнецк: Изд. центр СибГИУ, 2017.–
Вып. 21.– Ч. III. Гуманитарные и экономические науки.– 301 с.,
ил.–20, таб.– 14.

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третий том сборника посвящен актуальным вопросам в области гуманитарных и экономических наук: филологии, иностранного языка, физической культуры и спорта, современным проблемам транзитивной экономики, стандартизации и сертификации, управлению качеством и документоведению.

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

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2017

обучающегося плаванию должны либо находиться вытянутыми перед его лицом, либо строго по швам. Гораздо легче будет скользить по водной глади, не напрягая тело, а наоборот - максимально расслабляя его.

После того момента, когда предыдущее упражнение будет отточено должным обществом, стоит переходить к тому, чтобы после момента отталкивания от дна включать в работу ноги. Ведь скорость плавания по большей части зависит именно от того, насколько активно в процесс плавания включены нижние конечности человеческого тела.

Этот комплекс начальных упражнений позволит человеку, желающему освоить технику передвижения на воде, плавать действительно хорошо и качественно.

Стиль плавания по-собачьи – это самый простой способ передвижения по воде. Для того чтобы плавать данным стилем, необходимо при выполнении скольжения включить еще и работу рук, которые должны быть согнуты впереди тела. Грести ими нужно только под себя, голова должна находиться при этом над уровнем воды.

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, гармонично развивают почти все группы мышц - плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Библиографический список

1. Электронный ресурс.- Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00017786_0.html.
2. Электронный ресурс.- Режим доступа: <http://muscleoriginal.com/metodika-obucheniya-plavaniyu/>.
3. Электронный ресурс.- Режим доступа: http://ufaswimming.ru/content/files/029_Nachalnoe_obuchenie_plavaniyu.pdf.

УДК 794.1

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ШАХМАТИСТОВ

Нуразбаев В.Р., Шаповалова А.А., Филинберг И.Н.

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

Статья посвящена проблеме психологической подготовки шахматистов к соревнованиям.

Ключевые слова: шахматы, соревнования, психологический настрой на соревнования, психологическая подготовка к соревнованиям, психическое здоровье, психорегуляция.

Сегодня достижение человеком высот и успехов в его деятельности зависит не только от приложенных усилий, физических данных или таланта, но и от умения правильно регулировать свое поведение, контролировать эмоции и настроение. За последние полвека проблема взаимосвязи мыслительной и эмоциональной деятельности в шахматном спорте все чаще становится объектом экспериментального исследования в психологии и педагогике [1]. Исследования О.К. Тихомирова [2] показали, что «эмоциональные состояния выполняют в мышлении различного рода, в том числе и в шахматах, регулирующие, эвристические и творческие функции. Однако психологам известно, как тяжелы эмоциональные стрессы, связанные с выступлением на соревнованиях [3].

Спортивная деятельность протекает в сложных экстремальных условиях соревнований, характеризуется тренировочными нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма. Необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения обусловлены особенностями спортивной деятельности: состязательно-соревновательной направленностью, необходимостью постоянного совершенствования спортивных достижений. Направленность на достижение всё лучшего результата в спорте высших достижений всегда сопровождается серьезными психофизическими перегрузками.

В предстартовой подготовке наиболее частыми являются следующие неблагоприятные состояния: состояние тревожности, состояние страха, монотонии и стресса (истощение, неуверенность, фрустрация).

Такие неблагоприятные состояния нарушают сбалансированное течение психических функций, стимулируют неадекватные особенности и свойства личности, снижают результативность деятельности, ослабляют степень спортивной подготовки, негативно влияют на физическое и психическое здоровье.

Выделяются и специфически «спортивные» психические состояния: «состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям», «боевая готовность», «мобилизационная готовность», характеризующие оптимальный уровень подготовленности спортсмена к психофизическим нагрузкам спортивно-соревновательной деятельности и достижению результата в соревнованиях [3, 5] и др. В литературе предлагаются комплексные методы диагностики психических состояний, разрабатываются методы регуляции и саморегуляции состояний.

Для профилактики возникновения неблагоприятных состояний и оптимизации состояния начинающих шахматистов в тренировочном процессе, создаются и используются методики саморегуляции, которые должны постоянно совершенствоваться. Назначение этих методик –

снижение риска переутомления и повышения возможности управления собственной эмоциональной сферой.

Спортивная деятельность осуществляется чаще всего в условиях стресса, а по своему механизму действие приемов психической саморегуляции имеет антистрессовый характер. В то же время важна самоподготовка студента-спортсмена. Различные формы внушения обеспечивают возрастающую уверенность человека в собственных силах и облегчают ему переход от обучения к самообучению. Самовнушение является основным средством работы студента над собой в ходе обучения и занятий шахматами. По существу, все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма (расслабление мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок, т.к. «исчезновение» сознания, мешающего вводу целевых установок в подсознание, находится в прямой зависимости от степени расслабления организма [1], [7]. Эффективность самовнушения можно повысить за счет совершенствования формул самовнушения.

Сегодня достижения психологии позволяют сделать вывод, что любые психологические барьеры преодолимы. Правильная мотивация поможет справиться с трудностями во время тренировок и на соревнованиях, мотивация необходима во всех других начинаниях. Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, которое проявляется в виде стабильных эмоций в момент напряжённых условий её деятельности. Эти эмоции способствуют сохранению направленности и характера действий, адекватных ситуации и целям осуществляющего их человека. Именно эмоционально устойчивая личность, адаптированная к различным стрессовым и конфликтным ситуациям, проявляющая сдержанность и спокойствие, умение контролировать свои эмоции, поведение, несмотря на все внешние и внутренние раздражители, по мнению психологов не подвергается эмоциональному выгоранию. Эмоционально неустойчивая личность, как правило, легко поддается фрустрирующим и стрессогенным воздействиям, не может регулировать своё эмоциональное состояние, что и влияет на появление и дальнейшее развитие синдрома эмоционального выгорания [7]. Для предотвращения этого мы можем предложить решения, описанные в [5].

Считаем необходимым в процесс обучения шахматами для повышения эффективности тренировочной деятельности и профилактики переутомления шахматистам заниматься психорегуляцией и самовнушением по методикам, аналогично описанным в [5]. «В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование

мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием к деятельности, контроль и самоконтроль» [6].

Библиографический список

1. Вершинин М.А., Линовицкий Е.П., Найдоски Т. Развитие творческого потенциала методами саморегуляции при подготовке юных шахматистов 12ти –16 лет.
2. Тихомиров, О.К. Психология мышления.- М.: Изд-во МГУ, 1984.- 110с.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов.– М.: Физкультура и спорт, 1990.- 117 с.
4. Кулакова Э.А. Снятие страха перед выполнением сложных прыжков в воду // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 9. – С. 17–18.
5. Найдоски Т. Психорегуляция как метод повышения эффективности тренировочной деятельности юных шахматистов: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1997. – 125 с.
6. Шаповалова А.А., Филинберг И.Н. К вопросу об оптимальном предстартовом состоянии шахматистов. В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Новокузнецк. Сибирский государственный индустриальный университет. 2016. С. 91-93.
7. Вершинин М.А., Линовицкий Е.П., Найдоски Т. Развитие творческого потенциала методами саморегуляции при подготовке юных шахматистов 12–16 лет

УДК 796.011.1:794.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШАХМАТАМИ

Первяков К.О, Безбокова И.В.

Научный руководитель: Филинберг И.Н.

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

В статье описывается влияние занятиями физической культурой на развитие занимающихся шахматами.

Ключевые слова: физическая культура, шахматы, развитие личности.

Занятия физической культуры, воздействуя на психофизическое состояние, одновременно производят и формирование адекватной самооценки личности, создание позитивных мотивационных установок, коррекция негативных психических процессов, развитие двигательных качеств, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом [1]. Особенно благотворно это влияние на личность занимающихся шахматами.

| | |
|--|-----------|
| коммуникативный код..... | |
| Линк А.В. | |
| Жанровые признаки аннотаций англоязычных научных статей..... | 86 |
| Зайнуллин Р.М. | |
| Жанровые признаки англоязычного образовательного блога..... | 89 |
| Плахотник А.В. | |
| Особенности организации научно-исследовательской деятельности обучающихся | 91 |
| Латушкина А.Н. | |
| Методические приемы преднамеренного создания «Информационного неравновесия» в обучении иностранным языкам..... | 94 |
| III. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ..... | 97 |
| Прошина Н.М., Ким А.Р., Ким Р.И. | |
| Физическая культура в вузе с позиции ФГОС 3+..... | 97 |
| Викулов И.И. | |
| Использование утяжеленной скакалки в тренировке спортсменов - студентов волейболистов..... | 99 |
| Зайцев А.В. | |
| Психологическая подготовка спортсмена-стрелка..... | 102 |
| Арикян С.А., Филинберг И.Н. | |
| Развитие творческого мышления студентов технического вуза при обучении шахматам..... | 106 |
| Гапеева Т.С., Филинберг И.Н. | |
| Тактическое и стратегическое мышление в шахматах..... | 108 |
| Дроздова А.В., Губина А.А. | |
| Формирование мотивации на здоровый образ жизни средствами ритмической гимнастики..... | 110 |
| Панькова А.А., Филинберг И.Н. | |
| Использование интеллектуального потенциала шахмат в развитии личности студента..... | 112 |
| Бутаков А.Ю., Осипова А.О. | |
| Студенческая хоккейная лига – проблемы и перспективы развития..... | 115 |
| Жукова Н.А., Маркалин Ю.Г. | |
| Роль шахмат в развитии мышления..... | 118 |
| Стрела А.С. | |
| О пользе плавания для организма человека..... | 120 |
| Котыло А.А., Филинберг И.Н. | |
| Психологический портрет шахматистов СибГИУ..... | 122 |

| | |
|--|-----|
| Баранова А.А., Филинберг И.Н. О мышлении шахматистов..... | 123 |
| Евко М.С. О требованиях к судейству в хоккее с шайбой..... | 126 |
| Кирко А.О., Веселова М.А., Филинберг И.Н. Влияние обучения шахматам на развитие интеллекта студента..... | 129 |
| Первяков К.О., Карпенко А.В., Филинберг И.Н. О шахматном спорте..... | 131 |
| Хомичев Я.Ю. Кроссфит в практике физического воспитания студентов..... | 132 |
| Шелтрекова А.С., Шаповал Э.М. О методике начального обучения плаванию различными способами | 135 |
| Нуразбаев В.Р., Шаповалова А.А., Филинберг И.Н. Проблемы психологической подготовки к соревнованиям шахматистов..... | 136 |
| Первяков К.О., Безбокова И.В. Влияние физической культуры на гармоничное развитие занимающихся шахматами..... | 139 |
| Тесля А.С., Филинберг И.Н. Тактическое мышление в шахматах и его развитие..... | 141 |
| Шаповалова А.А., Арикян С.А., Филинберг И.Н. Логическое и абстрактное мышление в принятии решений в шахматах..... | 143 |
| Гостевская А.Н., Панькова А.А., Филинберг И.Н. Шахматы и развитие эстетического вкуса..... | 145 |
| Цискаришвили Ш.Ю. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи..... | 148 |
| Шаповалова А.А., Филинберг И.Н. Мотивация и ее влияние на конечный результат в обучении шахматам..... | 151 |
| Аскарова А.Р. Специфика решения задач развития и саморазвития в структуре занятий спортом..... | 155 |

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ И ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Часть III

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*

Выпуск 21

Под общей редакцией

М.В. Темлянцева

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 19.09.2017 г.

Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.
Усл. печ. л.17,4 Уч.-изд. л.19,5. Тираж 300 экз. Заказ № 432

Сибирский государственный индустриальный университет
654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42
Издательский центр СибГИУ