

**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

Библиографический список

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 520 с.
2. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010 — С. 55—61.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2012. – 422 с.

УДК 378.147:796.4

ПИЛАТЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Костырева С.А., Негина Д.В.

Научный руководитель: Ефимова С.А.

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

Данная статья представляет собой анализ системы пилатес с точки зрения ее значимости, сферы применения и возможности внедрения в занятия физической культурой у студентов. В научно-исследовательской работе также представлены результаты проведенного опроса, которые доказывают актуальность рассматриваемой темы и освещают отношение студентов к пилатесу.

Ключевые слова: пилатес, принципы системы пилатес, физическая культура, повышение интереса студентов, опрос студентов.

В последнее время в России наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодёжи. По данным научных исследований, лишь около 10 % учащихся можно считать здоровыми, а около 40 % наоборот имеют тяжелые хронические заболевания. Всё чаще прогрессируют заболевания кожных покровов и сердечно-сосудистой системы, которые во многом обусловлены недостаточной мышечно-двигательной активностью в сочетании с неблагоприятной экологией и неправильным питанием.

Несмотря на то, что учащиеся зачастую негативно относятся к занятиям физической культурой, в последнее время в среде студенчества часто пользуются популярностью различные занятия оздоровительным фитнесом, которые способствуют укреплению здоровья и улучшению фигуры, что несомненно является положительной тенденцией.

Среди таких занятий особо выделяется методика пилатес – эффектив-

ный метод оздоровительной физической культуры, который способствует укреплению здоровья, улучшению осанки, силовой и общей выносливости.

Многими современными специалистами в области медицины и улучшения качества жизни пилатес рассматривается как инструмент, способствующий скорейшей реабилитации после различных заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, а также как средство восстановления ослабленных мышц и суставов в результате различного рода повреждений. В следствие того, что количество студентов, имеющих различной степени тяжести проблемы со здоровьем, увеличивается, особую остроту в наши дни приобретает проблема построения процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп, в занятиях с которыми на первом плане стоят задачи укрепления и сохранения здоровья, а также его коррекция.

Система пилатес на настоящий момент представляет собой эффективное направление оздоровительной физической культуры, обладающее особой степенью воздействия на состояние занимающихся, в том числе на развитие дыхательной системы и формирование оптимального состава тела. Пилатес известен как техника упражнений, доступная для всех, кто предпочитает разумный и внимательный подход к своему телу, а отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на суставы, опорно-двигательный аппарат, что позволяет заниматься упражнениями по системе пилатес людям разного возраста и физической подготовленности.

Упражнения пилатес соответствуют результатам новейших исследований в области медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению движениями и их развитию), улучшают чувство своего тела, предотвращают боли в мышцах и поддерживают внутренние силы организма. Развитие метода Пилатеса включает в себя понятие идеального образа жизни, который достигается балансом физического, умственного и духовного аспектов [1].

Ключевыми элементами метода Пилатеса являются специализированные упражнения, которые необходимо выполнять по определенным принципам, которые мы рассмотрим ниже. Доступность и индивидуализация упражнений достигается за счёт корректировки их объема, что выражается в продолжительности как всего занятия, так и его составных частей, в количестве различных комбинации и использовании специального оборудования, такого как изотоническое кольцо, цилиндр или мячи — всё это используется для облегчения выполнения упражнений, так как опорные снаряды помогают правильно распределить нагрузку на тело [2]. Немаловажную роль играет и интенсивность выполнения упражнений.

Программа упражнений, которую разработал Дж. Пилатес, направлена на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление основных групп мышц и является отличным оздоровительным средством для лиц с избыточным весом, вегетососудистой дистонией, остеохондрозом и сниженной работоспособностью.

Вся работа над собой в системе пилатес основывается на принципах,

разработанных самим Джозефом Пилатесом и подтвержденных временем [3]:

1. Концентрация. Предельное внимание каждому движению во время выполнения упражнений.

2. Правильное дыхание. Техника упражнений полностью зависит от дыхания. Каждое движение нужно подстраивать под дыхание, а не наоборот.

3. Контроль. Для положительного результата упражнения необходимо выполнять с полным контролем положения тела перед началом упражнения и во время его выполнения.

4. Центрирование. В центральной области тела сосредоточено несколько крупных мышечных групп: брюшные, поясничные, ягодичные. Вся энергия, которая необходима для упражнений, согласно Дж. Пилатесу, зарождается в этой зоне и распределяется по конечностям.

5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок. Суть пилатеса заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных для человека движений.

6. Стабилизация. Незадействованные зоны должны работать лишь на поддержание движения. Можно улучшить чувство равновесия и координацию движений, правильно используя этот принцип.

7. Интеграция. Это способность осознавать и чувствовать тело как единое целое. Принцип интеграции предполагает, что сознание должно быть сосредоточено на той области тела, которая находится в движении во время выполнения упражнения.

8. Визуализация. Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, однако весьма эффективная. А именно, из-за того, что возможно на подсознательном уровне задействовать мышцы, не разбираясь в их анатомии и функциях, применяя визуализацию. Кроме того, работая над телом без привлечения сознания, человек выполняет только половину тренировки. С точки зрения достижения цели упражнений, такой подход абсолютно неэффективен.

Пилатес позволяет приобрести достаточно хорошую физическую форму для занятия выбранным видом спорта или любой другой деятельностью и обеспечить, чтобы необходимая работа выполнялась именно теми мышцами, которые и должны ее выполнять, позволяет почувствовать контроль над своим телом, обрести уверенность в себе [4].

Массовый интерес к пилатесу возник около 10 лет назад, и его популярность только продолжает расти. Поклонницами этого метода являются многие зарубежные звезды, что не может не привлекать внимание со стороны молодых девушек, которые в большинстве своем получают новую информацию и обмениваются ею между собой в Интернете. Методика пилатес становится новым веянием моды, и её вовлечение в состав программы по физической культуре может положительно сказаться на общей увлеченности физическими упражнениями среди учащихся. Стоит отметить, что одна из

целевых установок метода Пилатеса – не отнимать слишком много времени у современного делового человека на тренировки в залах фитнес-клубов [5], что соответствует современному темпу жизни.

Для того, чтобы выявить, насколько целесообразно и эффективно вводить в состав программы по физической культуре методику Пилатеса, среди студенток 2 курса СибГИУ было проведено анкетирование. В качестве предмета опроса были выбраны осведомленность девушек о состоянии своего здоровья и мнение их о том, насколько более эффективными и интересными были бы занятия по методике пилатес по сравнению с существующей в настоящее время программой физических упражнений. Всего в опросе участвовало 40 человек.

40 % студентов посчитали существующие на данный момент занятия интересными и 30 % - чаще интересно, чем нет; иногда интересно на занятиях и не интересно составляло 20 % и 10% соответственно.

Выявлено, что большинство студентов считают, что занятия физической культурой нужны для укрепления и поддержания здоровья (42,5 %), активного образа жизни (35 %), хорошего физического самочувствия (12,5 %) и профилактики заболеваний (10 %).

Также, студентам было предложено оценить уровень своего здоровья, в следствие чего установлено, что 75 % опрошенных оценивают уровень своего здоровья как средний, выше среднего (высокий) — 5 %, ниже среднего – 10 % и низкий – 10 %.

Заинтересованность в разработке специальной программы физических упражнений по методике пилатес проявило 52,5 % опрошенных, 25 % — скорее интересно, 22,5 % – не слышали о методике пилатес, либо не заинтересованы.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод, что положительная динамика наблюдается у студентов в проявлении интереса к состоянию своего здоровья, а именно: студенты задумываются о способах и методах улучшения внутреннего самочувствия, стараясь использовать свободное время для активного отдыха, и всё больше проявляют интерес к новым видам физических активностей, таких как пилатес.

Из вышесказанного следует, что занятия по методике пилатес обладают развивающим воздействием на организм учащихся и в большей мере стимулируют повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, а также могут являться полноценным разделом программы по физическому воспитанию студентов.

Библиографический список

1. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатес. М.: Самиздат, 2010. - 79 с.
2. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки / Кэтлин Мураками; [пер. с англ. А. Антоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 232 с

3. Принципы пилатеса [Электронный ресурс]. – URL: <https://propilates.ru/vse-o-pilatese/principle.html> (дата обращения 24.04.2022).

4. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед Мн.: ООО «Попурри», 2003. - 192 с.

5. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

УДК 373. 3

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Красикова В.В

Научный руководитель канд. мед. наук, доцент Якубенко О.В.

*Омский государственный педагогический университет,
г. Омск, e-mail: vika.krasikova.2001@mail.ru*

В статье описаны результаты собственного исследования, посвящённого социально-гигиеническим факторам, влияющим на здоровье в условиях цифровизации детей в образовательном учреждении г. Омска.

Ключевые слова: цифровизация, здоровье ребенка, санитарно-гигиенические факторы.

Уровень и динамика физического развития тесно связаны с социально-экономическими и гигиеническими условиями жизни детей и подростков, в том числе с факторами образовательной среды, в которой дети проводят большинство времени своей 9-11 летней жизни [3].

По результатам социально-гигиенического мониторинга основными группами факторов, определяющими состояние здоровья населения и санитарно-эпидемиологическую обстановку на территории являются социально-экономические и санитарно-гигиенические факторы [1].

Ведущими социально-гигиеническими факторами, влияющими на состояние здоровья ребенка являются:

1. Недостаточная или избыточная физическая активность.

По статистике, более половины школьников имеют ослабленное здоровье. Среди самых распространенных проблем учащихся – частые простуды, искривление позвоночника, близорукость, гастрит, лишний вес, неврозы. Эти болезни возникают из-за ослабленного иммунитета, большой умственной и психологической нагрузки, неправильного питания, пассивного образа жизни [4].

Занятия спортом, сбалансированное питание и распорядок дня могут помочь ребенку укрепить здоровье, выработать устойчивость к нагрузкам,

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ <i>Котова Ю.М.</i>	327
ТЕХНИКА ЛОВЛИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА <i>Шкерина И.А.</i> ,	330
ПИЛАТЕС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИНТЕРЕС СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ <i>Костырева С.А., Негина Д.В.</i>	334
СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ <i>Красикова В.В.</i>	338
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С БИТОЙ И МЯЧОМ: ЛАПТА, БЕЙСБОЛ И КРИКЕТ <i>Негина Д.В., Костырева С.А.</i>	342
ФАКТОРЫ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОГО ПРОСТРАНСТВА <i>Оскирко Л.А.</i>	346
ИЗУЧЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ ФИГУРИСТОК 6-7 ЛЕТ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Богданова А.В.</i>	349
ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИИ НА БРЕВНЕ <i>Рязанцева Л.Е.</i>	353
ИСТОРИЯ И РЕКОРДЫ ВОЛЕЙБОЛА <i>Анциферов Ф.Е.</i>	357
ТВОРЧЕСКОЕ САМОРАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ПРИ ПОМОЩИ ШАХМАТ <i>Буйкова Д.А.</i>	361
ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЕ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ <i>Вахтарова К.О.</i>	364
ВНИМАНИЕ В ШАХМАТАХ <i>Елескин М.А.</i>	370
ВЕЛОСПОРТ КАК СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА <i>Зуева Е. П.</i>	372
РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ С ПОМОЩЬЮ ШАХМАТ <i>Иванова А.А.</i>	376
СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-СТРЕЛКА <i>Колединов Е.Н.</i>	380
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ШАХМАТНОГО СПОРТА ИНСТИТУТОМ ФКЗИС В КОНТЕКСТЕ МИРОВОГО ШАХМАТНОГО ДВИЖЕНИЯ <i>Комаров А.С.</i>	382
ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ <i>Коновалова О.Ю.</i>	385

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ (ВИДЕОМЕТОД), ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ <i>Курьян И.С.</i>	386
РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ <i>Лугачева Н.В., Деревцова А.В.</i>	389
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ <i>Маслова С.Е.</i>	392
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ <i>Осинов С.М.</i>	396
РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО СКЛАДА УМА ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ШАХМАТЫ <i>Саитова Р.М.</i>	399
ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В ШАХМАТАХ <i>Топоров А. А.</i>	403
ВНИМАНИЕ И ЕГО РАЗВИТИЕ В ШАХМАТАХ <i>Трапезников К. С.</i>	405
ШАХМАТНЫЕ ЭТЮДЫ В ОБУЧЕНИИ ШАХМАТАМ <i>Шерстнева М.А.</i>	407
СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОВЗ, ВОЗМОЖНОСТИ И МОТИВАЦИЯ <i>Шитикова Е.В. Зимин И.А.</i>	409

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Выпуск 26

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

Часть IV

Под общей редакцией
Технический редактор
Компьютерная верстка

С.В. Коновалова
Г.А. Морина
Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 16.08.2022 г.
Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 24,6 Уч.-изд. л. 27,0 Тираж 300 экз. Заказ № 204

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