

**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

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ

Лугачева Н.В., Деревцова А.В.

Научный руководитель: Ефимова С.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: 8gorshok.s.podsolnuhom8@gmail.com*

В этой статье рассматривается вопрос об актуальности проблемы двигательной подготовленности подростков. Авторами также определены тенденции, влияющие на физическое развитие детей подросткового возраста; проведен анализ различных видов ритмической гимнастики.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, подросток, двигательная подготовка, физическая активность.

Процесс развития общества во многом определяется уровнем популяционного здоровья подростков, который оказывает значимое влияние на здоровье нации в целом и формирует ее культурный, интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал. Наибольший рост заболеваемости отмечается по классам так называемых «школьных» болезней наиболее зависимых от образа жизни: нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения, болезни органов пищеварения. Причинами развития этих нарушений являются неправильный режим питания, сна и отдыха, снижение двигательной активности, неконтролируемое использование различных гаджетов. Подход к занятиям физкультурой в школе, рассчитанный на «среднего» ученика, не вызывает интереса к таким урокам, скорее отталкивает. Около 10 % подростков их не посещают.

В настоящее время особую обеспокоенность вызывает состояние нервно-психического здоровья подростков. Нервно-психические расстройства, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, болезни органов зрения чаще отмечаются у учащихся 8–11 классов. В это время организм становится очень чувствителен и малоустойчив к высоким учебным нагрузкам, эмоциональному напряжению, вызванному сложными взаимоотношениями с преподавателями и сверстниками, неблагоприятной атмосферой в семье, нарушением режима дня. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие школьников-подростков. Одним из эффективных средств, обладающим возможностью решать вышеперечисленные задачи, является ритмическая гимнастика [1].

В настоящее время существует много направлений оздоровительных занятий. И, тем не менее, ритмическая гимнастика остается актуальной и на ее базе появляются новые направления: аэробика, ритмопластика, танце-

вально-игровая гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика и т.д. Основой ритмической гимнастики является связь движений с музыкой развитие музыкальной ритмичности, пластичности, музыкального вкуса. Возможности применения ритмической гимнастики довольно широки, диапазон упражнений огромен, и под руководством педагога она является как оздоровительным, образовательным, так и воспитательным направлением в развитии ребенка. Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся. Правильное распределение упражнений и подбор музыкальных произведений в сочетании со словами педагога оказывают положительное психологическое воздействие, приводят к улучшению общего состояния организма занимающихся, их хорошему самочувствию. На этой основе быстрее формируются умения и навыки в различных видах спортивной и трудовой деятельности. Занятия под музыкальное сопровождение развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях свои индивидуальные особенности не только на занятиях ритмической гимнастикой, но и на вечерах отдыха, в художественной самодеятельности. В процессе занятий создаются благоприятные условия для общения, воспитывается чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированность и другие необходимые занимающимся качества [1]. Все это делает упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом преподавателя, музыкой и условиями, в которых проводятся занятия, мощным комплексным средством и методом воздействия в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении. Большая популярность ритмической гимнастики привела к появлению различных направлений. К ним относятся: атлетическое, танцевальное, психорегулирующее и спортивное. Эти направления включают различные виды ритмической гимнастики, решают определенные задачи и отличаются подбором средств. В настоящее время наиболее популярными видами являются: ритмопластика, танцевально-ритмическая, танцевально-игровая, релаксационная гимнастика и различные оздоровительные виды аэробики [2]. Ритмопластика – это упражнения, направленные на развитие эластичности и силы мышц, выразительности, грациозности, пластичности и культуры движений. Танцевально-ритмическая гимнастика включает ритмику и элементы танца. Комплекс этих упражнений представляет законченную сюжетно-танцевальную композицию. Танцевально-игровая гимнастика применяется в дошкольных и школьных учреждениях. Все ее разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Релаксационная ритмическая гимнастика включает традиционные упражнения ритмической гимнастики в сочетании с упражнениями на расслабление и дыхание.

В ритмической гимнастике применяется несколько групп упражнений: строевые, специальные упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения, упражнения художественной

гимнастики, упражнения нетрадиционных видов гимнастики и др [2]. Строевые упражнения служат средством организации занимающихся и их удачного размещения в зале, на площадке. Они выполняются в строгом соответствии с требованиями гимнастического стиля и могут сочетаться с движениями рук, головы, ног и другими несложными движениями, а также выполняться под музыку. Упражнения для согласования движений с музыкой являются специальным разделом в ритмической гимнастике и подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности. Они помогают детям лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения. В связи с этим на каждом занятии по ритмической гимнастике необходимо работать над согласованием движений со средствами музыкальной выразительности, систематически развивать у школьников музыкальный слух [4]. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике включают в себя ходьбу, бег, прыжки, многообразные по форме, величине мышечных усилий и продолжительности выполнения. Они выполняются в гимнастическом стиле, большинство из них носит стилизованный или танцевальный характер. Общеразвивающие упражнения в ритмической гимнастике, как и в любом другом виде гимнастики, могут выполняться без предметов, с предметами, на различных гимнастических снарядах, а также со взаимной помощью друг другу.

В ритмической гимнастике можно выделить группу общеразвивающих упражнений, с помощью которых оказывается избирательное воздействие на мышечные группы всех звеньев тела. С помощью таких упражнений педагог может развивать у обучаемых подвижность в суставах, эластичность мышц и связок, способность в совершенстве владеть своим телом. Занятия ритмической гимнастикой положительно влияют на развитие физического здоровья обучающихся основной школы, повышают уровень их физической подготовленности. Занятия ритмической гимнастикой очень эмоциональны, используемые упражнения достаточно просты и позволяют составлять различные комбинации. Занятия ритмикой дают возможность самим ученикам контролировать свое состояние здоровья, подбирать музыку, упражнения и танцевальные движения. Комплексность ритмической гимнастики может обеспечить достижение социально значимых результатов: здоровья, физического развития, культуры движений, эстетики физического имиджа, сохранение и развитие индивидуальных черт характера [3].

Таким образом, обеспечение и сохранение здоровья детей подросткового возраста - самый перспективный вклад, который российское общество и государство могут сделать в настоящий момент, чтобы иметь гарантированные перспективы своего развития в самом ближайшем будущем. Все вышеизложенное свидетельствует о том, что многие вопросы формирования здоровьесберегающего поведения, заболеваемости, инвалидности, смертности у детей подросткового возраста в Российской Федерации требуют более углубленного изучения и разработки программы по сохранению и укреплению

нию здоровья подростков.

Библиографический список

1. Артеева Л.Д. Ритмическая гимнастика как система физического воспитания // Февральские чтения: сб. материалов двадцать второй годичной сессии Ученого совета Сыктывкарского государственного университета имени Питирима Сорокина. Сыктывкар: Изд-во СГУ им. Питирима Сорокина, 2015. С. 76–79.

2. Дроздова А.В., Ефимова С.А. Влияние ритмической гимнастики на организм обучающихся // Инновационные компетенции и креативность в психологии и педагогике: сб. статей по итогам Междунар. науч.-практ. конф. Оренбург: Изд-во АМИ, 2018. С. 94–96.

3. Рахимова Л.Ф. Применение ритмической гимнастики на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: эл. сб. статей по материалам XXXII студ. Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: АНС «Сибирская академическая книга», 2017. С. 104–106.

4. Эффективность использования ритмической гимнастики на занятиях по физической культуре / Н.В. Осташенок [и др.] // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сб. трудов Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: Изд-во ЧГАУ, 2016. С. 100–103.

УДК 797:378.178

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Маслова С.Е.

Научный руководитель: Ерохина Н.Н., Цукер О.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: sofia12.08.2001@gmail.com*

В статье рассматривается влияние занятий по плаванию на психическое здоровье студентов. На основе обзора источников делается вывод о положительном влиянии на психоэмоциональное состояние студентов регулярных занятий спортом (плаванием).

Ключевые слова: занятия по плаванию, плавание, здоровье студентов, психическое здоровье, нервная система, влияние плавания.

Плавание – это один из самых популярных видов спорта. Оно помогает развивать силу, выносливость, работоспособность. Данный вид спорта оказывает положительное воздействие на дыхательную, сердечно-сосудистую,

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>Осипов 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