

**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

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,

нервную, иммунную системы организма человека.

Плавание – это одна из дисциплин физического воспитания в вузе включено в образовательную программу нашего университета считается как обязательный раздел в спортивно-массовой работе и спортивно-оздоровительных мероприятий для студентов. Тем более что плавание как спорт наиболее соответствует любому возрасту. На занятиях студенты легко осваивают технику спортивных способов плавания и могут принимать участие в различных соревнованиях. В большей степени это объясняется возрастными анатомо-физиологическими особенностями, которые могут проявляться наилучшим образом в специфических условиях водной среды. И поэтому позволяет студентам быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Физиологические и психологические особенности организма юношей и девушек так же в значительной мере способствуют эффективному использованию плавания на занятиях физической культуры в вузе.

Формирование сознательного отношения студентов к своему здоровью, развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование уверенности в своих силах и возможность преодолевать значительные физические нагрузки, особенно в условиях повышенной нервно-эмоциональной и психической напряженности - одна из важнейших задач процесса физического воспитания в вузе [1].

Влияние плавания как вида спорта на здоровье молодого поколения рассматривали в своих научных работах такие ученые, как С.А. Юрлова, А.Н. Поликарпочкина, И.В. Левшина, Ю.А. Поварещенковой, Н.Ж. Булгаковой, Пола Ньюсома, Терри Лафлина и др.

М.З. Цеслицкая, ссылаясь на данные отечественных ученых, в своем исследовании указывает, что плавание является одним из любимых видов спорта среди студенческой молодежи. Ссылаясь на данные отечественных ученых, Цеслицкая пишет об объективных показателях здоровья юношей и девушек: у них регистрируется гораздо меньше «жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную дезадаптацию» [2].

В учебном пособии И. В. Переверзевой «Оздоровительное плавание в вузе» отмечается, что систематические занятия плаванием оказывают положительное воздействие на нервную систему, поскольку повышают эмоциональный тонус [3].

Существует очевидная взаимосвязь между физическим и психическим состоянием учащейся молодежи. На протяжении ряда лет учеными и практиками разрабатываются новые подходы к организации и проведению занятий, учитывающих психофизическое состояние студентов.

Исследования физиологов и психиатров давно подтвердили особое состояние, возникающее у людей после погружения в воду. Плотная первородная среда всех млекопитающих, обволакивающая тело, придает телу невесомость, разгружает сознание от всех хлопот современной цивилизации. Наше подсознание сохраняет некоторые ощущения внутриутробного периода. Именно то-

гда, самой главной защитой для плода внутри материнского лона оказывалась окружающая его со всех сторон жидкость. Поэтому спокойное плавание и ныряние является для человека очень эффективным способом медитации.

Регулярные занятия плаванием помогают побороть фобии и воспитать ценные черты в характере. Тренировки в бассейне способны изменить психологический портрет человека.

Аквафобия – паническая боязнь воды. Аквафобию в просторечье называют водобоязнью, для этого состояния характерен страх потерять твердую опору под ногами, повышенная чувствительность к воде. Люди, страдающие от данного недуга, приходят в паническое состояние, если вода попадает на лицо или в глаза. Чаще всего боязнь воды возникает из-за психологической травмы, связанной с водой. Водная среда непривычна для человека, в воде у него меняются движения и даже дыхание, возникают непривычные ощущения – воздействие температуры воды, ее давление на тело. Самостоятельно перебороть аквафобию очень сложно, но если взять уроки у опытного тренера, то можно не только справиться со страхом, но и научиться неплохо плавать.

Батофобия – боязнь глубины. Многие люди не испытывают аквафобии и нормально относятся к воде, но их пугает ее глубина. Психологи дали название этому страху – батофобия. Для того, чтобы преодолеть этот страх, можно начать изучать дно водоемов, рыб и других подобных обитателей, водорослей и кораллов. Эти две фобии наиболее распространены, но помимо них встречается еще огромное количество страхов, связанных с водой. От них помогает избавиться способность уверенно держаться на воде и плавать. Плавание – это вид активности, который способствует правильному формированию личности. Постоянные тренировки воспитывают самообладание, уверенность в себе, решительность и настойчивость, самостоятельность и самодостаточность. Регулярный режим дисциплинирует человека, помогает выработать силу воли и его характер [4].

При плавании человек получает массаж всей поверхности тела, он движется и дышит особым способом. В воде человек чувствует себя легким, практически невесомым, что дарит ощущение счастья. Для того, чтобы восстановить в эндокринной системе нормальное количество дофамина, серотонина, окситоцина и эндорфина достаточно спокойно поплавать некоторое время, а так же понырять восстанавливая размеренное дыхание.

У тех студентов, кто профессионально занимается спортом, под влиянием увеличенной физической и психической нагрузки происходят процессы катаболизма. Надпочечники вырабатывают избыточное количество гормона кортизол. Превышение определенных норм данного гормона в крови не дает атлету восстановиться после тренировок, разрушает мышечные ткани. В дальнейшем это грозит проблемами со здоровьем сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Повышаются риски со временем заработать артериальную гипертензию и сахарный диабет. Увеличивается вероятность инфарктов

и инсультов. Избежать этого можно, если регулярно заниматься расслабляющим плаванием в свободные от основных тренировок дни.

У тех, кто регулярно плавает, реже случаются депрессии и беспричинные упадки настроения. Такие люди обладают острым умом и хорошей памятью, их мысли ясны, а внимание – сконцентрировано. Плавание повышает уровень стрессоустойчивости.

Плавание представляет собой не только спортивную, но и социальную активность. Люди не только укрепляют свой организм, но и приятно проводят время в компании единомышленников[5].

Таким образом, упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы студентов. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Библиографический список

1. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина, В. А. Цзян. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 446-448. — URL: <https://moluch.ru/archive/290/65601/> (дата обращения: 15.04.2022).

2. Цеслицкая М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 12. С. 101-104.

3. Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика: учебное пособие / Сост. И.В. Переверзева, О. В.Арбузова. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 143 с.

4. Васильев В. С. Обучение детей плаванию [Текст] / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. - Москва : Физкультура и спорт, 1973. - 240 с.

5. Прокопьев, Н.Я. Теория и практика физической культуры [Текст] // Дыхательная система состояния покоя и после дозированной физической нагрузки, 2005.– №8. С. 15.

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

С.В. Коновалова

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 16.08.2022 г.

Формат бумаги 60х84 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