

XVI СТУДЕНЧЕСКИЙ
НАУЧНЫЙ ФОРУМ

БУДУЩЕЕ НАУКИ

ОКТАБРЬ 2023

МИПИ им. Ломоносова
www.spbipi.ru



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
им. ЛОМОНОСОВА**

**СБОРНИК ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ "БУДУЩЕЕ НАУКИ"

ОКТАБРЬ 2023

*Рекомендовано к публикации
редакционно-издательским советом
МИПИ им. ЛОМОНОСОВА
Протокол № 398 от 26.10.2023*



Луга
Октябрь 2023

ББК 72

М 34

Студенческий научный форум "Будущее науки": сборник статей международной научной конференции (Луга, Октябрь 2023). – СПб.: МИПИ им.Ломоносова, 2023. – 32 с. URL: <https://disk.yandex.ru/d/youGTAfb2FweBSA> (дата публикации: 26.10.2023)

ISBN 978-5-00234-021-7

DOI 10.58351/231026.2023.91.69.001

Сборник материалов конференции включает избранные научные труды участников конференции. Статьи рекомендованы к публикации редакционно-издательским советом Международным институтом перспективных исследований им.Ломоносова.

Материалы международной научной конференции "Студенческий научный форум "Будущее науки"" адресованы сотрудникам научно-исследовательских институтов, научно-педагогическим работникам образовательных организаций, руководителям и специалистам государственных и частных организаций в соответствующей тематике сфере деятельности.

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИЙ МИПИ им.ЛОМОНОСОВА
СБОРНИК ИЗБРАННЫХ СТАТЕЙ**

ОКТЯБРЬ 2023

Сборник издается без редакторских правок.

Ответственность за содержание статей возлагается на авторов.

Выпускающий редактор Е.П.Романова
Ответственный за выпуск А.С.Печенкин
Подписано к изданию с оригинал-макета 26.10.2023.
Формат 60x84/8. Гарнитура Time New Roman (статьи), Arial
Narrow (оглавление, титул).
Усл.печ.л.1,4. Объем данных 12Мб. Заказ № 42408.
Международный институт
перспективных исследований им.Ломоносова
197348, Санкт-Петербург,
бизнес-центр Норд-Хауз
info@spbipi.ru

ISBN 978-5-00234-021-7



©МИПИ им.Ломоносова, 2023. – Октябрь

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
"СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ "БУДУЩЕЕ НАУКИ""

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Даваа А.А., Доржу У.В.

Анализ статистических данных по правонарушениям правил дорожного движения.....5

Мустафина Э.Р.

Развитие внимания у старших дошкольников с общим недоразвитием речи
с помощью игровых технологий.....7

Санчы О.Х., Доржу У.В.

Анализ мероприятий по профилактике терроризма,
проводимых в Сибирском федеральном округе.....13

Хертек Ч.Ш., Ооржак С.О., Доржу У.В.

Содержание тренировочных и контрольных заданий
по основам безопасности жизнедеятельности на портале Российской электронной школы.....15

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

Чугунков Е.В., Браткова М.Е., Алексеева А.Ю., Маслова У.В.

Оценка качества восстановления сигнала с магнитометров рядом Котельникова.....19

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ

Герасина Ю.А., Цалей М.Е.

Будущее экономической науки.....22

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

Лухнева Е.Я.

Актуальные проблемы соотношения понятий преступного сообщества и преступной организации.....25

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Фахретдинова А.Ю.

Повышение уровня здоровья девушек 20-24 лет с использованием средств фитнеса.....29



ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК 20-24 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Аннотация: В статье представлены результаты проведенного эксперимента среди девушек 20-24 лет, направленного на определение эффективности средств фитнеса для повышения уровня здоровья. Также в статье теоретически обосновывается оздоровительная направленность фитнес-программ и их влияние на функциональные возможности организма и уровень здоровья.

Abstract: The article presents the results of an experiment among girls aged 20-24 years old, aimed at determining the effectiveness of fitness tools to improve health. The article also theoretically substantiates the health-improving orientation of fitness programs and their impact on the functional capabilities of the body and the level of health.

Ключевые слова: фитнес, функциональные возможности, оздоровительные тренировки.

Keywords: fitness, functionality, health training.

Актуальность. В настоящее время фитнес стал широко распространенным направлением физического воспитания во всем мире. Особенную популярность фитнес и его направления имеют среди женщин разного возраста, поскольку фитнес-программы могут быть адаптированы под любой уровень физического развития и цели. Чаще всего женщины выбирают фитнес-программы, направленные на коррекцию фигуры, улучшения физических качеств и психоэмоциональных состояний. Рост популярности фитнеса также объясняется несколькими факторами, наиболее важным из которых является отсутствие дорогостоящего оборудования и возможность выполнять программы и упражнения как дома, так и в спортивных клубах. Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что использование оздоровительных фитнес-программ может предотвратить появление неврозов и депрессии, снизить утомляемость, а также привести в норму показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Фитнес имеет потенциал предотвращать и корректировать эти отклонения. Комплексные программы фитнеса, основанные на использовании разнообразных упражнений из аэробики, шейпинга, танцевальных движений, гимнастики, силовых тренировок, боевых искусств и психотренинга, выступают в качестве оздоровительного подхода. Фитнес объединяет в себе не только множество видов физической активности, но и рациональное питание, а также медицинское тестирование. Также он играет существенную роль в сохранении и укреплении здоровья, повышении работоспособности, достижении физического и психологического равновесия и благополучия для миллионов людей.

Цель исследования: определить эффективность средств фитнеса на повышение уровня здоровья девушек 20-24 лет

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе фитнес клуба «Монолит» г. Учалы. В исследовании приняли участие 15 девушек, возрастом от 20 до 24 лет. В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, эксперимент, методы математической статистики. Исследуемая группа занималась классической аэробикой 3 раза в неделю по 60 минут. Тренировки продолжались в течении 2 месяцев.

Результаты исследования и их обсуждение. Перед началом эксперимента были определены исходные показатели. Для оценки эффективности занятий были использованы параметры функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы: артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхательных движений (ЧДД) и время восстановления дыхания.

Динамика функциональных показателей женщин 20-24 лет

Функциональные показатели	До эксперимента	После эксперимента
Артериальное давление		
Нагрузка:	132/91	130/86
Покой:	116/72	119/76
Частота сердечных сокращений		
Нагрузка:	127	121
Покой:	78	75
Частота дыхательных движений		
Нагрузка:	21	19
Покой:	16	14
Время восстановления дыхания	2 м	1,7 м
Жизненная емкость легких	3,6 л	3,9 л
Динамометрия (правая-левая кисть)	17-14	19-17

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы. Исходные показатели артериального давления стабилизировались как в состоянии покоя, так и в состоянии нагрузки. Исходные показатели частоты сердечных сокращений находятся в пределах нормы у данной возрастной категории. Однако после эксперимента можно наблюдать снижение частоты сердечных сокращений, что может свидетельствовать об адаптации организма к тренировочным нагрузкам, и, как следствие, об эффективности средств фитнеса при оздоровлении. Также в пределах нормы находятся исходные показатели частоты дыхательных движений; после эксперимента показатели уменьшились, что также может свидетельствовать об успешной адаптации организма вследствие физических нагрузок. Исходные показатели жизненной емкости легких и динамометрии соответствуют исследуемой группе, и после проведенного эксперимента данные показатели увеличились. Эти изменения могут также указывать на эффективность средств фитнеса при оздоровлении.

Выводы. Анализ полученных при исследовании данных позволяет сделать вывод о том, что показатели исследуемой группы по ряду выбранных показателей находились на соответствующем возрасту и физической подготовленности уровню. Однако после внедрения фитнес-программ по классической аэробике можно заметить положительную динамику в выбранных показателях. После проведения занятий по классической аэробике у исследуемой группы уменьшилась частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений, также уменьшилось время восстановления дыхания после нагрузки. Кроме этого, положительное изменение произошло в таких показателях, как сила кисти-динамометрия и жизненная емкость легких. Полученные данные подтверждают, что фитнес-программы оздоровительной направленности действительно оказывают положительное влияние на уровень здоровья и функциональные возможности организма.

Список литературы:

1. Королева Л.В. Физкультурно-оздоровительные занятия с женщинами среднего возраста (Монография). – LAP LAMBERT Academic Publishing: /www.lap-publishing.com. – 2012 г. – 132 с. [Koroleva L.V. Fizkul'turno– ozdorovitel'nye zanjatija s zhenshhinami srednego vozrasta. Sports and recreation activities with women of middle age (Monograph). – LAP LAMBERT Academic Publishing: / www..lap-publishing.com. – 2012. – 132 p.
2. Адамова И.В., Земсков Е.А. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21- 35 лет // Теория и практика физической культуры. – 2000. – №6. – С.23-26. [Adamova I.V., Zemskov E.A. Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. Theory and Practice of Physical Culture. – 2000. – N 6. – P. 23-26.