

Научно-исследовательский центр «Иннова»

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И МИРОВОГО СООБЩЕСТВА

Сборник научных трудов по материалам  
XXI Международной научно-практической конференции,  
02 декабря 2023 года, г.-к. Анапа

Анапа  
2023



УДК 00(082) + 001.18 + 001.89  
ББК 94.3 + 72.4: 72.5  
С56

**Научный редактор:**  
Скорикова Екатерина Николаевна

**Редакционная коллегия:**

**Бондаренко С.В.** к.э.н., профессор (Краснодар), **Дегтярев Г.В.** д.т.н., профессор (Краснодар), **Хилько Н.А.** д.э.н., доцент (Анапа), **Ожерельева Н.Р.** к.э.н., доцент (Анапа), **Сайда С.К.** к.т.н., доцент (Анапа), **Климов С.В.** к.п.н., доцент (Пермь), **Михайлов В.И.** к.ю.н., доцент (Москва).

**С56 СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И МИРОВОГО СООБЩЕСТВА.** Сборник научных трудов по материалам XXI Международной научно-практической конференции (г.-к. Анапа, 02 декабря 2023 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2023. - 26 с.

**ISBN 978-5-95356-332-1**

В настоящем издании представлены материалы XXI Международной научно-практической конференции: «Современные тенденции развития науки и мирового сообщества», состоявшейся 02 декабря 2023 года в г.-к. Анапа. Материалы конференции посвящены актуальным проблемам науки, общества и образования. Рассматриваются теоретические и методологические вопросы в социальных, гуманитарных, естественных и других науках.

Издание предназначено для научных работников, преподавателей, аспирантов, всех, кто интересуется достижениями современной науки.

За содержание и достоверность статей, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Информация об опубликованных статьях размещена на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru). Договор № 2341-12/2017К от 27.12.2017 г.

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте:  
[www.innova-science.ru](http://www.innova-science.ru).

**УДК 00(082) + 001.18 + 001.89**  
**ББК 94.3 + 72.4: 72.5**

**ISBN 978-5-95356-332-1**

© Коллектив авторов, 2023.  
© Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО  
(подразделение НИЦ «Иннова»), 2023.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПОЛИТОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

#### *ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛИТИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА*

*Батыгин Александр Александрович*..... 4

### ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

#### *ФОРМИРОВАНИЕ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТИНЫ МИРА*

*Дальдинова Эльза Очир-Горяевна*

*Кекеева Татьяна Михайловна*

*Абдыракматова Назгул Кусуевна*..... 9

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ

#### *ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА*

*Топский А.А.* ..... 17

#### *ПОНЯТИЕ СКОЛИОЗА И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ПРИ*

#### *ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ*

*Борисова Е. В.*

*Топский А. А.* ..... 21

## ПОЛИТОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

---

УДК 323.23

### ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛИТИЧЕСКОГО ДИЗАЙНА

**Батыгин Александр Александрович**

студент

**Научный руководитель: Мусина Резеда Идвартовна,**

к. п. н., доцент

ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,  
город Москва

***Аннотация.** Визуальное наполнение политики поражает своей всеобъемлющей природой, потому как любые конструкции, фигуры поведения и речи, политические действия подчиняются законам визуализации — зрительных образов и визуальной коммуникации. Поэтому политический дизайн при формировании должен отвечать определенным принципам, исследованных в данной статье.*

***Annotation.** The visual content of politics is striking in its comprehensive nature, because any constructions, figures of behavior and speech, political actions obey the laws of visualization — visual images and visual communication. Therefore, when forming a political design, it must comply with certain principles explored in this article.*

***Ключевые слова:** политический дизайн, политическое, политический образ, политическая коммуникация*

***Keywords:** political design, political, political image, political communication*

В последние десятилетия человек создал вокруг себя настолько сложную и разнообразную среду, в которой присутствует огромное число технологий, инструментов и средств передачи визуальных образов, что теперь не только государство, но и любая отраслевая компания может позволить себе свою соб-

ственную визуальную коммуникацию. Дизайн старается соответствовать ожиданиям аудитории и заказчика, а потому выходит на совершенно иной уровень — уровень мегадизайна социально-политической среды и самого человека [1].

Истинный политик — это человек, который умеет видеть и замечать, что показывает, насколько политика связана со зрением и зрительными визуальными образами. Политическое пространство наполнено образными выражениями и лексическими конструкциями, призванными формировать у общества визуальные образы. Так часто семантическое ядро ежедневного информационного пространства наполнено словами «точка зрения», «видимость», «прозрачность», «взгляд», «зрелищность», «представление», цель которого является концентрация внимания читателя на зрительном образе. Визуальное наполнение политики поражает своей всеобъемлющей природой, потому как любые конструкции, фигуры поведения и речи, политические действия подчиняются законам визуализации — зрительных образов и визуальной коммуникации [2].

Политический дизайн — это не простой единичный образ, транслирующий короткий, ограниченный посыл, а целая система взаимосвязанных, взаимозависимых и взаимоподкрепляемых образов мифов, которые призваны формировать у человека определенные паттерны восприятия реальности. Политический дизайн используется для создания уникального логотипа или бренда политической партии. В «статическую» символику закладываются основные постулаты, цвета, типографические правила, придумываются слоганы и составляется идеологическая база. Все это путем творческих преобразований превращается в наглядный продукт, при контакте с которым в идеальном случае потенциальный объект коммуникации может непринуждённо и легко понять идеологическую составляющую, ощутить прогнозируемый эмоциональный всплеск, оценить серьезность посыла, захотеть стать частью этого.

Политический дизайн может быть использован как внутри локального сообщества, так и в целом регионе, как внутри государства, так и за его пределами. Эти коммуникативные визуальные стратегии способны производить яркий эмоциональный эффект на зрителя [3]. Часто в них могут задействовать

дезинформацию, гиперболизацию и вбросы, как действенные стратегии деморализации противника. Но с таким же успехом эти визуально коммуникативные стратегии могут использоваться и для защиты собственного населения путем внушения ему нужной точки зрения на любую ситуацию, происходящую в мире.

Данное положение дел показывает, что в политическом дизайне, как и в информационно-психологической стратегии, и в любой визуально-коммуникативной технологии отсутствует такая категория как мораль, и ее нельзя отнести к принципам ни одного из этих приемов. Тем не менее многие из них являются высоко эффективными, причиной чему стало соблюдение ряда принципов.

К принципам формирования политического дизайна относятся: зрелищность, легкость восприятия, доступность понимания, концептуальность, содержательность, соответствие целевой аудитории, возможность измерить результат, эффективность [4]. Пройдемся по каждому пункту подробнее.

*Принцип зрелищности* направлен на оказание определенного яркого эффекта на реципиенте. Этот эффект вызовет в нем сильные эмоции, которые подавляют критическое мышление и повышают уровень восприимчивости. Человека так ярким образом легче будет убедить в правильности чего бы то ни было, чем и пользуется политическая сила.

*Принцип легкости информации к восприятию человеком.* Общество по своей природе очень разнообразно, включает в себя слои с различным достатком, различным уровнем образования и понимания информации. Потому цель визуальной коммуникации — воздействовать на всех реципиентов из общей группы, какой бы уровень понимания у него ни был. Чем легче информация — тем большему количеству человек ее можно внушить.

*Принцип доступности понимания.* Информацию нужно не только воспринять, но и обработать и понять, т.е. иметь на выходе четко зафиксированный вывод. Потому, принцип доступности является одним из важнейших в политическом дизайне.



*Концептуальность* — это принцип сформированного послания. Образ, заложенный в политическом дизайне, должен нести в себе концепцию того, как человеку следует мыслить, реагировать, вести себя. Концепция несет в себе эмоционально окрашенную модель, которая как готовый продукт должна уложиться в сознании общественности.

*Принцип содержательности* относится к информационному наполнению политического дизайна, если содержание односложно или отсутствует вовсе, то реципиент получает смазанные впечатления, которые не фиксируются ни в полноценный образ, ни в модель поведения, и могут даже вызвать резко негативную реакцию части общества.

*Принцип соответствия целевой аудитории* касается направленности посыла и соответствия его содержания ожиданиям или культурным паттернам аудитории. По этой причине политический дизайн должен включать в себя подготовительный этап в виде комплексного социологического исследования ЦА.

*Измеримость результата* — принцип, на основе которого эксперт сможет оценить результат запущенного политического дизайна. Оценить реакцию аудитории, понять достигнуты ли коммуникационные цели, оценить впечатление, которые вызвал политический дизайн у общества, и как оно повлияло на авторитет политической силы.

*Эффективность* — это принцип, отвечающий за получение максимальных выгод от потенциального политического дизайна. Например, повышение авторитета заказчика или дискредитация противника, против которого был организован конкретный коммуникативно-визуальный посыл.

Таким образом, было выявлено сходство специфики действия политического дизайна с коммуникативными стратегиями информационно-психологических операций. Были исследованы восемь основных принципов формирования политического дизайна для наиболее действенного влияния на аудиторию: зрелищность, легкость восприятия, доступность понимания, концептуальность, содержательность, соответствие целевой аудитории, возможность измерить результат, эффективность. При соблюдении данных принципов

визуализация политического будет наиболее приемлемой и эффективной.

### Список литературы

1. Волкова В. В. Дизайн рекламы. М.: Университет, 1999.
2. Бедерсон В. Д. Визуализация политического: феномены, смыслы, потенциал. – 2019.
3. Lees-Marshment J. The Marriage of Politics and Marketing / Political Studies. 2001. Vol. 49 (4).
4. Леонтьев А. Н. Политический дизайн /Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Проблемы социально-гуманитарного знания. – 2007. – Т. 3. – №. 4. – С. 52–55.
5. Т. В. Лемешова Влияние графических компонентов логотипа на восприятие бренда политической партии избирателями
6. Розин В. М. Визуальная культура и восприятие. Как человек видит и понимает мир. М.: КомКнига, 2006. 224 с.



## ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

---

УДК 009

### ФОРМИРОВАНИЕ АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ КАРТИНЫ МИРА

**Дальдинова Эльза Очир-Горяевна**

к.п.н., доцент кафедры германской филологии

**Кекеева Татьяна Михайловна**

к.ф.н., доцент кафедры германской филологии

ФГБОУ ВО «Калмыцкий государственный университет

им. Б. Б. Городовикова»,

город Элиста

**Абдыракматова Назгул Кусуевна**

к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков

Иссык-Кульский государственный университет им. К. Тыныстанова,

г. Каракол, Республика Кыргызстан

***Аннотация.** Языковая картина мира отражает особенности национальной и духовной деятельности народов, в том числе формируется аксиологическая картина мира, отражающая образ жизни и ценности людей. Среди типов ценностей ученые выделяют: моральные; правовые; научного познания; человеческой истории и социальных теорий; связанные с природой человека и смыслом его жизни.*

*The linguistic picture of the world reflects the characteristics of the national and spiritual activities of peoples, including the formation of an axiological picture of the world, reflecting the way of life and values of people. Among the types of values, scientists distinguish moral; legal; scientific knowledge; human history and social theories; associated with human nature and the meaning of his life.*

***Ключевые слова:** язык, языковая картина мира, аксиологическая картина мира, аксиологическая лингвистика, аксиологический анализ*

**Keywords:** *language, linguistic picture of the world, axiological picture of the world, axiological linguistics, axiological analysis*

Язык – один из самых мощных символов социального поведения людей, позволяющий регулярно передавать различную информацию. Основываясь на языке, диалекте, или, в некоторых случаях, даже одном сказанном слове мы можем достаточно широко судить о происхождении, характере и намерениях человека. Вместе с тем, с помощью языка мы формируем также и свое отношение к окружающему нас миру.

Языковая картина мира отражает особенности национальной и духовной деятельности народов, в том числе формируется аксиологическая картина мира, отражающая образ жизни и ценности людей. Среди типов ценностей ученые выделяют: моральные; правовые; научного познания; человеческой истории и социальных теорий; связанные с природой человека и смыслом его жизни.

В этой связи особое место в современной лингвистике занимает категория «ценности», которая определяет особенности взаимодействия человека с тем, что его окружает. Оно связано с такими интегральными понятиями, как «человек», «язык», «культура», «мир», которые имеют человеческое оценочное (аксиологическое) измерение и могут быть рассмотрены в их языковом параметре [8; 37].

Такой оценочный компонент участвует в формировании целостной картины мира и позволяет формировать идеальный образ внешнего мира, включающий в себя не только объективное знание о действительности, но и эмоциональное отношение к нему, то есть аксиологическую картину мира. Через нее можно исследовать уровень объективности суждений о ценностях, мыслительные операции, которые имеют тесную связь с ценностями, проследить историю формирования определенных ценностей и осознать проблемы существования, значение ценностей и субъектно-объектной природы оценочного и ценностного отношений [4; 3].

Вместе с тем необходимость изучения аксиологической картины мира обусловлена также тесной взаимосвязью ценностей с важнейшими регулятора-

ми человеческого поведения, прежде всего, социальными нормами. В этой связи актуальным является изучение языковых форм проявления особенностей аксиологической картины мира в лексике американского молодежного сленга, отражающего своеобразную оппозиционную «философию» жизни и вербализирующего бытие его носителей [1; 83].

Исследователь Н. Д. Арутюнова обозначила термин «норма» как родовой, имея в виду все виды и формы порядка, как естественные, созданные природой, так и созданные человеком законы и правила. По ее мнению, естественные обусловлены стремлением природы к равновесию, являющимся необходимым фактором ее существования; вторые создаются в ходе целенаправленной деятельности человека. Норма – это величина средняя, в русском языке прилагательное «нормальный» означает «обычный, соответствующий норме» [10, с. 65]. Английское “normal” и синонимичные ему “natural”, “common”, “usual”, “ordinary” и многие другие трактуются как: “according with, constituting, or not deviating from a norm, rule, or principle; conforming to a type, standard, or regular pattern” [URL: <https://www.merriam-webster.com/>]. Итак, соответствовать норме и соблюдать порядок, значит быть «как все», «как всегда», порядочным. Нормативное поле воспринимается также в значениях обыденности, предсказуемости, ординарности, привычности.

В современной лингвистике аксиологический компонент картины мира получил статус универсальной категории, так как охватывает все человеческие сферы и соотносится с выражением личного отношения, говорящего или пишущего к предмету речи, то есть для описания аксиологического языкового восприятия необходимо включать оценочный подход субъекта к объекту. Проще говоря, наблюдая оценочные субъекты, мы говорим о них с аксиологической точки зрения.

Ученый С. Ульман разграничивает такие понятия как «аксиологическое значение» (axiological denotation) и «аксиологический оттенок» (axiological connotation). По его мнению, некоторые слова содержат оценочную характеристику, которая перекрывает их основной смысл. Например, «шалаш» («а

hovel») – грязная и требующая ремонта хижина («a hut»); «калякать» («to scrawl») – что-то быстро писать («to write»), не стараясь делать текст аккуратным и легко читаемым. Ульман также утверждает, что есть слова, основная функция которых заключается в выражении оценочного суждения или эмотивного комментария. Например, такие прилагательные как «хороший» («good»), «смелый» («brave»), «смешной» («funny»), «глупый» («stupid»), «ужасный» («horrible») и их антонимы. Здесь эмотивный элемент не только проникает в смысл, но и является его важной составляющей [13; .73].

Аналогом аксиологической точки зрения, по мнению словацкого ученого Ю. Дольника, является эпистемологическое созерцание. Если в аксиологическом контексте языковые элементы и структуры рассматриваются в качестве сущности значения, в основе которого лежат какие-то стандарты и идеалы, то в эпистемологическом аспекте они рассматриваются как идентифицируемая или идентифицированная лингвистическая сущность, предполагающая уточнение роли языка в жизни его пользователей с учетом их потребностей, интересов и целей [12; 114].

Иными словами, изучение ценностей социума, отраженных в лексике языка, крайне важно, как важен и анализ динамики изменения ценностей того или иного общества на протяжении определенного периода времени. Человек не может пассивно наблюдать за процессами, которые происходят вокруг него, он обязательно взаимодействует и выступает активным участником событий. Он сам создает значения слов и самостоятельно выбирает языковые формы. Примечательным является тот факт, что на фоне положительного и отрицательного оценивания нейтральная оценка менее продуктивна в речевой деятельности. Язык охотнее фиксирует в своей семантике аномалию, чем норму. Преобладание негативности или позитивности можно объяснить тем, что в каждом высказывании имеется эмотивное, и ценностное содержание: мир знаний опосредован эмоционально-оценочной палитрой, и мир человеческих отношений обязательно эмотивен, что делает невозможным надындивидуальное обобщенное выражение: выразиться нейтрально оказывается просто невозмож-

но [6; 36].

С лингвистической точки зрения аксиология – это способ исследования типов переживания, рефлексии носителей языка. Предметом изучения являются способы их предъявления миру в межличностном и социальном контекстах; их эффективность и контекстуальная представленность в культуре, времени и пространстве.

Следовательно, изучая определенные языковые единицы с аксиологической функцией, мы можем дать оценку носителям языка, то есть провести аксиологический анализ [2; 79–82]. Аксиологический анализ позволит нам описать, классифицировать, интерпретировать языковые структуры и функции, объективированных словами и выражениями с особой коннотативно-оценочной семантикой, исходя из логико-риторических оснований языка и речи, и концептов, установленных в философии, семиологии, культурологии или социальной психологии [9; 87–90].

Вместе с тем аксиологическая лингвистика призвана диагностировать, измерять и выявлять «ценностное» состояние человека и общества в целом, или в один из моментов их существования, или в их развитии, опираясь на когнитивные и дискурсивные основания исследования, которые начали появляться в конце XX и начале XXI века. В этих исследованиях такие интегральные понятия как «человек – язык – культура – мир» современной лингвистики исходят из своего «человеческого» происхождения и имеют глубинное оценочное измерение, то есть они взяты в их концептуальном и языковом параметрах, а также в балансе соотношения статики и динамики [8, с. 43]. То есть, человеческий истинный мир есть мир ценностный, кристаллизуемый на стыке – оценивания и расщепления бытия на реальное и желаемое, сущее и должное, являющееся и кажущееся [3; 160].

Необходимо отметить, что постижение ценности всегда носит субъективный характер. Ее стандарты меняются от человека к человеку, от среды к среде и от общества к обществу [6; 37]. В современной научной парадигме уже давно утверждается, что основные ценности людей прогнозируют их поведение. Че-

ловеческие ценности особенно глубоко укоренились в языке, который люди используют ежедневно. Предметы, которые мы оцениваем, это не идеи, в которые мы верим, а объекты, действия и вещи, которые во многом формируются общественной практикой, а когда мы говорим о личных ценностях, мы соотносим людей напрямую с тем, что они ценят.

Термин «ценность» обычно определяется как скопление идей, которое человек рассматривает в качестве самого важного. Ценности рассматриваются как относительно абстрактные, сгруппированные схожими отношениями и поведением. Например, человек, который ценит честность, как правило, очень негативно относится к нечестным политикам и, соответственно, менее склонен голосовать за них в будущем. Такие ценности довольно широко распространены и часто усваиваются в юном возрасте. Предполагается, что ценности, которыми люди руководствуются, являются в своей основе надежными индикаторами того, как они будут на самом деле думать и действовать в ценностно-значимых ситуациях.

В ходе распрямления мира происходит, наряду с возможной долей самоотстранения, присвоение осмысляемого мира субъектом и моделирование данного мира в дискурсе [7; 6–11]. Ценностное отношение отличается от познания / освоения / понимания как такового именно установлением субъектно-объектного отношения [5; 67].

Собственно аксиологическая оценка есть эмоционально-интеллектуальное выявление ценностного значения того, что индивид воспринимает, переживает, осмысливает, анализирует и высказывает в виде суждения, вкуса, приговора совести, символа веры, медитативного суждения. Проявляя себя не просто «наблюдателем» какой-либо ситуации со своей точки зрения, субъект имманентно конструирует некоторые смысловые структуры в их социальной предназначенности и межперсональной реализации, что наделяет их такими качествами, как диалогичность, полифония и эмпатия.

Представления о жизни и смерти, сама жизнь в ее обновляющемся состоянии в ответ на необходимость осуществлять выбор, с ее достижениями, неуда-

чами или конфликтами, рефлексивно и эмоционально отражается в совокупности того оформленного и находящегося в постоянном процессе оформления знания, которое можно, вслед за М. Фуко назвать оценочной археологией [11; 37].

Довольно часто обсуждаемая проблематика формулируется в виде вопросов, отсылающих к социальному действию: «Что делать для улучшения положения дел в семье, в стране, в мире?». Ответить однозначно на эти вопросы без изучения языковой деятельности индивида невозможно. Ведь именно язык-речь обладает безусловной социальной властью, так как позволяет объективировать общественно значимые смыслы [9; 53–64].

Человек с помощью языка проявляет свое самосознание, память, волю, эмоционально-психическое состояние и находит взаимосвязи с различными объектами мира. Через языковые универсалии и особенности функционирования языковых знаков создается языковая картина мира – схема отражения окружающей действительности. Ее важной составляющей является категория «ценности», объективированная в единицах языка. Ценности не существуют в культуре в отдельности, они связаны и составляют аксиологическую картину мира. Исследуя лексические единицы с аксиологической функцией, можно проследить формирование ценностей и осознать связь ценностей с проблемами существования человека и общества в целом.

### Список литературы

1. Бабаева Е. В. Лингвокультурологические характеристики русской и немецкой аксиологических картин мира: автореф. дисс. ... д-ра филол. наук. – Волгоград, 2004.
2. Байрамова Л. К. Ментальность русского человека в аспекте лингвистической аксиологии / Л. К. Байрамова / Этнонациональная ментальность в художественной литературе. – Ставрополь: Изд-во Ставропольск. ун-та, 1999.
3. Барышков В. П. Аксиология: Учебное пособие. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2009.



4. Ивин А. А. Аксиология. – М.: Высшая школа, 2006.
5. Каган М. С. Философская теория ценности. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1999.
6. Лазуткина Е. М. К проблеме описания прагматических механизмов языковой системы / Филологические науки. – 1994. – № 5–6.
7. Серебренникова Е. Ф. Этносемиотрия как способ лингвистического аксиологического анализа / Этносемиотрия ценностных смыслов. – Иркутск: Изд-во ИГЛУ, 2008.
8. Скрелина Л. М. Школа Гийома: психосистематика: учеб. пособие к курсу «История лингв. учений и методов анализа». – М.: Высшая школа, 2009.
9. Слышкин Г. Г. Аксиология языковой личности и сфера активной лингвистики / Социальная власть языка: сб. науч. тр. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 2001.
10. Ушаков Д. Н. Толковый словарь современного русского языка. – М.: Аделант, 2015.
11. Фуко М. Археология знания / пер. с фр. М.Б. Раковой, А. Ю. Серебрянниковой. вступ. ст. М.Б. Колесниковой. – СПб.: Гуманит. акад., 2004.
12. Dolník J. Language as Value / Skase Journal of Theoretical Linguistics. – Vol. 4. – 2007. No. 1 (Special Number).
13. Ullmann S. Semantics: An Introduction to the Science of Meaning. – Oxford: Basil Blackwell, 1972.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СПОРТ

---

УДК 796.035

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА

**Топский А.А.**

студент 3 курса

**Научный руководитель: Борисова Е.В.,**

старший преподаватель

БГТУ им В.Г.Шухова,

г. Белгород

***Аннотация.** В данной статье описывается польза занятий физической культурой, оказывающей положительный эффект на иммунную систему, а также разбирается вопрос об отсутствии мотивации к занятиям спортом среди студентов, и предложены варианты решения, путём внедрения конкретных видов спорта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, иммунная система, простудные заболевания, физическая активность*

Человеческий организм в любое время года подвергается негативному воздействию окружающей среды: например, плохая погода, выраженная дождём, ветром и слякотью, вынужденная «сидячая» работа, последствием которой являются сокращение костной массы, а также отсутствие должного функционирования суставов и мышц позвоночника, стрессовые ситуации, ослабляющие иммунитет, что ведет к частным заболеваниям и плохому самочувствию. Перечисленные факторы лишь подтверждают значимость занятий спортом, так как с его помощью можно избежать многих проблем со здоровьем. Именно поэтому стоит уделять особое внимание занятиям физической культуре в высших учебных заведениях [1].

Физические занятия способны укрепить сопротивляемость организма к различным инфекциям. Помимо занятий спортом, необходимо соблюдать сбалансированное питание и регулярный сон. Польза занятий физической культурой заключается в следующем: укрепление иммунной системы, как упоминалось ранее, постоянные тренировки способствуют активизации иммунных клеток, в частности антител и нейтрофилов – вид лейкоцитов, нейтрализующих патогенные микроорганизмы, которые и являются возбудителями заболеваний, то есть физкультура повышает способность борьбы с простудой. Ещё одной немало важной причиной занятий спортом стоит отметить снижение уровня стресса. Студенты подвержены стрессу крайне часто, особенно в период сессий. Стресс, к сожалению, не обходится без последствий и общее ухудшение самочувствия – одно из них. При помощи регулярных занятий можно снизить количество стрессовых гормонов и наладить гормональный фон. Физическая активность также улучшает качество сна. Сон важная составляющая здорового организма, потому что именно во время сна идёт его восстановление. При регулярных занятиях спортом снижается риск развития хронических заболеваний, связанных с опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и неврологической системой. Физическая активность способствует улучшению циркуляции лимфы, что помогает организму более эффективно удалять токсины и отходы, а также повышает общий уровень защиты организма [2].

Среди студентов неоднократно проводились опросы о значимости спорта в их повседневной жизни, а также считают ли они физические нагрузки способом профилактики простудных заболеваний. Большинство опрошенных не считают, что спорт может укрепить иммунитет, в это же число входят и те, кто какой-либо спортивной деятельностью не занимается. Однако учёными установлено, что именно физическая активность способствует нормальному функционированию иммунной системы. Те, у кого в жизни спорт отсутствует, болеют гораздо чаще, чем те, кто регулярно занимается физкультурой. Отсутствие физической активности может привести к ожирению, депрессии или других видов патологий, о которых упоминалось ранее. Поэтому важно вводить в свой рас-

порядок даже небольшие физические нагрузки, с их помощью риск получения заболеваний снижается. Любая физическая активность лучше, чем её полное отсутствие [3].

Данная проблема связана с отсутствием должной мотивации у студентов к занятиям спортом. Причинами этому могут служить занятость учёбой, особенно в период сдачи зачётов и экзаменов, непонимание значимости занятий спортом в жизни человека, социальные факторы, связанные с низкой самооценкой, выраженной неуверенностью студента в спортивном зале, отсутствие спортивных мероприятий, которые смогут предоставлять выбор подходящих спортивных факультативов и будут доступны студентам даже с ограниченными возможностями, наличие вредных привычек. Задачей высшего учебного заведения является создание всех необходимых условий, которые смогут способствовать популяризации спорта среди молодежи, что позволит снизить уровень заболеваемости простудой [4].

Во время занятий физической культурой необходимо уделять особое внимание видам спорта, нацеленным на укрепление иммунитета, а именно: гимнастика – данный вид деятельности доступен большинству категорий студентов, так как с его помощью можно подобрать любой подходящий комплекс упражнений; плавание, по мнению докторов, является одним из наилучших оздоровительных видов спорта, занятия позволяют улучшить выносливость, а также дыхательную и сердечно-сосудистые системы. Занятия плаванием способны избавить человека от излишней усталости и раздражительности. Бег – вид физической нагрузки, как и плавание, задействующий все группы мышц. С его помощью стимулируется кровоснабжение, благодаря которому активируются иммунные клетки. Введение данных направлений спорта и лекций о важности занятий позволят повысить уровень заинтересованности среди студентов [5].

Таким образом, не только преподавателям, но и студентам необходимо понимать значимость спорта в здоровье, начинать внедрять физическую активность в повседневную жизнь. Именно сознательность, регулярность и дисципли-

плина позволят достичь успеха и укрепить здоровье. Поэтому очень важно популяризировать физическую деятельность среди студентов, ведь за нами наше будущее [6].

### Список литературы

1. Акбатыров К. Х. Физическая культура и ее влияние на организм человека / Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-ee-vliyanie-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 03.12.2023).

2. Горбылева Т. А., Казанцева А. М., Чимбеев Д. Д., Конева Д. М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ / Форум молодых ученых. 2020. №12 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-ukreplenii-zdorovya-studentov-1> (дата обращения: 03.12.2023).

3. svetlmed: сайт. – URL: <https://svetlmed.ru/blog/rol-fizicheskoy-aktivnosti-v-immunitete-i> (дата обращения: 03.12.2023).

4. Пермяков О. М. Физическая активность как фактор повышения уровня здоровья обучающихся / О. М. Пермяков. Текст: непосредственный / Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции 16 ноября 2020 года. Уфа, 2020. С. 170–172.

5. Беляев Н. Ю. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Новосибирск: СибАК, 2019. 24 с.

6. Вараксин В. А., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В., Шлемова М. В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>.

УДК 79

**ПОНЯТИЕ СКОЛИОЗА И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ ПРИ  
ПОМОЩИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ****Борисова Е. В.**

старший преподаватель

**Топский А. А.**

студент

Белгородский государственный технологический  
университет им. В. Г. Шухова

Распространённость заболеваний опорно-двигательной системы занимает 3 место по частоте встречаемости среди молодёжи. Наиболее популярным проявлением является сколиоз, то есть деформация позвоночника. С течением времени, к сожалению, участилось количество заболеваний позвоночника до 17,3%. Существует несколько причин возникновения: наследственность, недостаточные занятия физкультурой, постоянная работа в сидячем положении с несоблюдением правильного положения осанки, что и приводит к различным деформациям позвоночника. Среди студентов отсутствует пропаганда формирования здоровой осанки и соблюдения правильного образа жизни. Последствиями сколиоза являются постоянные мышечные боли в спине и шее на начальных этапах, а также под негативное воздействие попадает нервная система, что объясняет упадок зрения, нарушение различных рефлексов; результатом сколиоза является даже деформация грудных и тазовых костей, что приводит к их ломкости, и на конечных этапах развития данного заболевания изменения позвоночника способны воздействовать на спинной мозг, в результате чего человек будет парализован. Решением проблемы могут служить профилактические занятия физической культурой, нацеленные на укрепление позвоночника. Внедрение

программы «здоровая спина» позволит реабилитировать позвоночник, а также уменьшить воздействующую на него нагрузку. Данные меры необходимы не только в группе здоровья со студентами с ограниченными возможностями, но и для стандартных групп студентов, так как встречаемость заболевания, как выяснилось, частая [1].

Предпосылкой сколиоза является сутулость. При её наличии можно без особых усилий определить деформацию позвоночника: для этого необходимо стать в расслабленном положении возле стены. При наличии сколиоза плечи будут находиться на разном уровне – одно выше другого, одна из лопаток будет сильнее выступать, одна из рук, находящихся вдоль туловища, будет находиться дальше. Всё это свидетельствует о наличии сколиоза [2].

Развитие сколиоза классифицируют по разным факторам, например, по тяжести искривления его делят на простой – с одной дугой искривления; сложный – несколько дуг искривления; тотальный – искривление всего позвоночника. Кроме этого, сколиоз классифицируют по происхождению и по локализации. Общепринятая рентгенологическая классификация делит сколиоз по степеням, основываясь на угол отклонения, таким образом, I степень – до 10 градусов, II степень – до 25 градусов, III степень – до 50 градусов, IV степень – более 50 градусов.

I степень сколиоза не представляет опасности здоровью человека. Искривления имеют легкую форму, однако обнаружить патологию можно только при помощи рентгена. В случае, если сколиоз на данной стадии не приносит болезненных ощущений или подобного дискомфорта, то его приравнивают к норме. Избавиться от него можно при регулярных занятиях специализированными упражнениями. II стадия предполагает видимое искривление позвоночника и требует обращения внимания, так как наличие второй степени свидетельствует о прогрессировании заболевания, данная стадия заметна посредством внешних изменений. У людей также фиксируют затруднение в дыхании. III степень является серьезной угрозой для здоровья, так как ярко выраженное искривление приводит к смещению других органов, следствием чего и возникают



нарушения работы легких, почек, сердца, желудочно-кишечного тракта, а также возникновению атрофии мышц спины. Лечение требует консультации врача, а также носки специализированного корсета. Целью профилактики является остановка прогрессирования заболевания. Самой тяжёлой формой сколиоза принято считать IV степень. Опасность обоснована изменением строения организма, которая затрудняет жизненные процессы, влечет за собой появление новых не менее опасных заболеваний. В этом случае решением может служить только хирургическое вмешательство [3].

Предотвращением появления осложнений опорно-двигательного аппарата первоначально является выполнение физических упражнений. Научно доказано, что при регулярной физической активности, укрепляющей мышцы спины, физкультура способствует устранению всевозможных путей развития сколиоза. Таким образом, внедрение специализированных упражнений будет служить профилактикой сколиоза и сутулости. Все упражнения, направленные на лечение сколиоза, делят на симметричные и асимметричные. Суть первых заключается в сохранении прямого позвоночника при физических упражнениях. Комплекс этих упражнений равномерно распределяет нагрузку всех позвонков, что позволяет сохранить их постоянное срединное положение. Выполнение вторых упражнений проводят, в частности, в индивидуальном порядке, так как их действие нацелено на отдельные участки позвоночника, чтобы устранить его боковые деформации. На занятиях физической культурой требуется уделять должное внимание лечебной гимнастике, благодаря которой уменьшится болевое воздействие, увеличится мышечная сила, наладится процесс кровообращения, вытянется позвоночник, что приведет к его укреплению и сохранению правильной осанки вне занятий. Помимо улучшения спинного мышечного каркаса совершенствуется общая физическая форма, а также общее самочувствие становится лучше. Ниже приведён перечень обязательных упражнений, способствующий укреплению мышц спины и входящих в курс лечебной гимнастики: полулодочка – выполняется лёжа на животе, от пола поднимается грудная клетка, голова направлена в пол; складка – выполняется сидя на полу, руки тянутся к носкам,

скруглив спину; кошка – стандартное упражнение для ощущения растяжки позвоночника; растяжка грудной клетки – удобнее всего выполнять данное упражнение со скакалкой, суть его состоит в том, чтобы двигать скакалку на вытянутых руках от головы к спине и обратно; полумостик – упражнение осуществляется на спине с выходом на руки, поясница остается на полу. Перечень упражнений разнообразен, но для профилактики сколиоза и сутулости достаточно регулярного выполнения данного перечня. В домашних условиях для профилактики можно использовать приседания с прямой спиной, как способ борьбы со сколиозом на ранних стадиях [4].

Деформация позвоночника – это крайне серьезная проблема, требующая внимания и ответственного подхода к решению. Помимо занятий лечебной гимнастикой во время физической культуры, необходимо внедрить физкульт перерывы во время лекционных пар или семинаров для разгрузки позвоночника, что будет полезно не только студентам, но и преподавателям. Не провоцировать появления сколиоза поможет соблюдение правильного режима сна, а также спать только на твёрдом или ортопедическом матрасе, не поднимать тяжести, стоит также укреплять косые и прямые мышцы живота, для полного поддержания каркаса туловища. Таким образом, необходимо внедрять занятия по реабилитации болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом и популяризировать значимость сохранения правильной осанки для здоровья и эстетики человеческого тела [5].

### Список литературы

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моногр. / В. Н. Амосов. - М.: Вектор, 2014. - 128 с.
2. Давлатов З. И., Калашников М. В., Юринова В. С., Егоров К. В. СКОЛИОЗ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ В ВУЗЕ / Форум молодых ученых. 2022. №5 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-v-gruppe-zdorovya-v-vuze> (дата обращения: 12.11.2023).
3. Антонова Т. М., Максимова Л. Я. Физическая культура при нарушении

осанки и остеохондрозе позвоночника. Методические рекомендации. -М: Прометей, 2004. С. 24.

4. Рябенко Е. К., Малозёмов О. Ю. СКОЛИОЗ В СОВРЕМЕННОЙ КЛАССИФИКАЦИИ, ЛЕЧЕНИИ И ПРОФИЛАКТИКЕ / Форум молодых ученых. 2021. №6 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-v-sovremennoy-klassifikatsii-lechenii-i-profilaktike> (дата обращения: 14.11.2023).

5. Иванова Г. Д. Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика / Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 8 (август). – С. 31–35. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14205.htm>.

**«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ  
И МИРОВОГО СООБЩЕСТВА»**

**XXI Международная научно-практическая конференция**

*Научное издание*

Издательство ООО «НИЦ ЭСП» в ЮФО  
(Подразделение НИЦ «Иннова»)  
353445, Россия, Краснодарский край, г.-к. Анапа,  
ул. Весенняя, 8, оф. 1  
Тел.: 8-800-201-62-45; 8 (861) 333-44-82

Подписано в печать 02.12.2023 г. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 1,51  
Бумага офсетная. Печать: цифровая. Гарнитура шрифта: Times New Roman  
Тираж 50 экз. Заказ 662.