



OMEGA SCIENCE

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР
ИННОВАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**



OMEGA SCIENCE

**INTERNATIONAL CENTER
OF INNOVATION RESEARCH**

**ПРОГРЕССИВНЫЕ
НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ –
ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ
ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ**

**Сборник статей
Международной научно-практической конференции
4 апреля 2020 г.**

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89
ББК 94.3 + 72.4: 72.5
П 785

П 785

ПРОГРЕССИВНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ - ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ: сборник статей Международной научно-практической конференции (4 апреля 2020 г, г. Волгоград). - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2020. – 331 с.

ISBN 978-5-907238-94-7

Настоящий сборник составлен по итогам Международной научно-практической конференции «ПРОГРЕССИВНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ - ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ», состоявшейся 4 апреля 2020 г. в г. Волгоград. В сборнике статей рассматриваются современные вопросы науки, образования и практики применения результатов научных исследований

Сборник предназначен для широкого круга читателей, интересующихся научными исследованиями и разработками, научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Все статьи проходят рецензирование (экспертную оценку). **Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей.** Статьи представлены в авторской редакции. Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а так же за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

При перепечатке материалов сборника статей Международной научно-практической конференции ссылка на сборник статей обязательна.

Полнотекстовая электронная версия сборника размещена в свободном доступе на сайте <https://os-russia.com>

Сборник статей постоянно размещён в научной электронной библиотеке eLibrary.ru по договору № 981 - 04/2014К от 28 апреля 2014 г.

ISBN 978-5-907238-94-7

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

© ООО «ОМЕГА САЙНС», 2020
© Коллектив авторов, 2020

физические упражнения оказывают стимулирующее действие на регенеративные процессы в суставах, предотвращают атрофию мышц, способствующие ее устранению и благоприятному влиянию на эмоциональное состояние студентов.

Специально подобранные физические упражнения, включенные в индивидуальные комплексы, помогают улучшить функционирование организма в целом: укрепить мышцы, усилить кровообращение и нервную систему, а также способствуют тренировке мышц, укреплению связок и суставов. Все вышперечисленные данные доказывают о необходимости разработки индивидуальных комплексов физических упражнений по укреплению здоровья студентов с различными медицинскими группами.

Список использованной литературы:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
2. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб. - тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. Мн.: ТетраСистемс, 2006. 352 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

© Жданкина Е.Ф., 2020

УДК 7.092

И.Н. Маслова

канд.пед.наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВГИФК», г. Воронеж, РФ
E - mail: irina.grin.97@mail.ru

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Аннотация

Объем координационносложных упражнений прыгунов в воду зависит от этапа макроцикла. Нагрузки максимальной сложности применяются в тренировочном занятии в объеме 10 - 15 % от суммарного объема работы на тренировке.

Ключевые слова:

Макроцикл, высококоординационные упражнения, прыгуны в воду.

При совершенствовании координационных способностей у высококвалифицированных прыгунов в воду на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства наибольшая эффективность в отдельном тренировочном занятии и / или блоке из нескольких тренировок / дней наблюдается при выполнении упражнений со сложностью движений от 75 % на обще подготовительном и до 90 % на специально

подготовительном этапах макроцикла с учетом максимально возможного индивидуального уровня. С этой же целью упражнения при небольшой (40 - 60 % от максимума) и умеренной (60 - 75 % от максимума) сложности по координации, применяемые на вышеуказанных этапах годового макроцикла в течение тренировочного этапа многолетней подготовки будут эффективны для тренировки юных спортсменов. Упражнения подобной интенсивности у прыгунов в воду высокой квалификации используются в переходном и / или начале подготовительного периода на обще подготовительном этапе макроцикла или в период первой части тренировок с нагрузками малой мощности восстановительной направленности в соревновательном периоде.

Нагрузки максимальной сложности (90 - 95 % от максимального уровня) применяются в тренировочном занятии в объеме 10 - 15 % от суммарного объема работы на тренировке, содержащей направление на совершенствование координации движений. Такие нагрузки применяются, в основном, в серии ударных микроциклов и / или мезоциклов, на специально подготовительном этапе подготовительного периода макроцикла или в соревновательном периоде при условии их деления на выполнение упражнений специально - подготовительных, а только затем соревновательных в равных долях по времени и объему (рисунок 1).

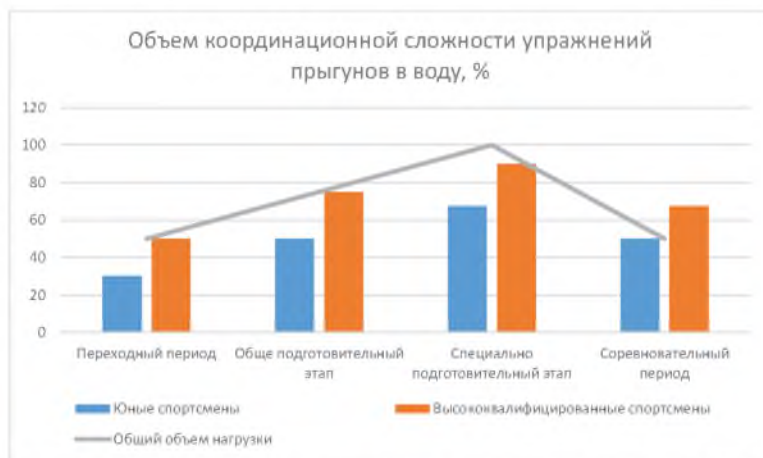


Рисунок 1 – Динамика общего объема и координационной сложности упражнений юных и высококвалифицированных прыгунов в воду в течение макроцикла.

Подготовлено по результатам НИР на тему: «Выявление ключевых параметров морфо - функционального состояния организма при совершенствовании подготовки спортсменов высокого класса в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России 1034 от 14 декабря 2018 г. «Об утверждении тематического плана проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2019–2021 годы».

Список использованной литературы:

1. Гамалий, В.В. Координационные способности прыгунов в воду различной квалификации / В.В. Гамалий, О.А. Шинкарук, А.В. Жирнов // Материалы конференций XII Международного научного конгресса «Современный олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех». - М.: Физическая культура. - 2008. - Т. 2. - С. 149 - 151.

2. Распопова, Е.А. Научно - методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук в форме научного доклада / Е.А. Распопова. - М.: РГАФК, 2000. - 80 с.

© И.Н. Маслова, 2020

УДК 372.881.1

К.Е.Медведева

студентка 5 курса ВлГУ,

г. Владимир, РФ

E - mail: niktamek@mail.ru

Н. В. Миглюшина

канд. пед. наук, доцент ВлГУ,

г. Владимир, РФ

E - mail: nataliamityushina@mail.ru

РОЛЬ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ УМЕНИЯ АУДИРОВАНИЯ АНГЛОЯЗЫЧНОГО ТЕКСТА

Аннотация

В статье анализируется роль аудирования в обучении иностранному языку в современной школе, выявляется уровень владения умением, описывается процесс работы над формированием умения аудирования.

Ключевые слова:

Умение аудирования, положительные результаты, формирование умения, упражнения в аудировании.

Всего сотни лет назад знание иностранных языков было привилегией высших слоев населения, служило показателем интеллигентности и высокого уровня образования. В наши дни владение хотя бы одним иностранным языком перестало быть роскошью и стало необходимостью. Так, даже при устройстве на работу в современном обществе требуется знание языка. Для современных работодателей решающим фактором может являться способность понимать и говорить на иностранном языке.

Для детей обучение иностранному языку важно для общего познания мира. Роль иностранного языка в создании картины реального мира при этом особенно велика, так как он является «непосредственным выразителем мыслительного процесса» [3, с. 10] и «орудием познания, с помощью которого человек познает мир и культуру» [4, с. 55]. Расширение кругозора позволяет не только чувствовать себя образованным человеком, но и вкладывать свои силы в создание общего будущего.

Е.Н. Карпенко, И.Н. Бабич ФОРМИРОВАНИЕ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ И ЯЗЫКОВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В ВЫПУСКНЫХ КЛАССАХ	182
Е.Н. Карпенко, И.Н. Бабич ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СЛОВАРНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В СТАРШИХ КЛАССАХ	184
Волкова Л.М. ОЦЕНКА ДОМИНИРУЮЩЕГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА АВИАЦИОННОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ	185
Н.С. Германова ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МАСТЕРСКИХ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТРИГОНОМЕТРИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ	187
О.И. Демьяненко ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИКИ ПРОПОДАВАНИЯ ХИМИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	191
О.И. Демьяненко ИСТОРИКО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИСЛЕДОВАНИЕ ШКОЛЬНОЙ ХИМИИ ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ XX В. И ПЕРВОГО ДЕСЯТИЛЕТИЯ XXI В.	192
О.И. Демьяненко ИГОРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В КУРСЕ ХИМИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	194
А.Г. Ефимова, Т.В. Еремينا, И.Д. Кушнарeнко ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО МАТЕМАТИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКИ	196
Е.Ф. Жданкина, Н.Н. Карпов РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ У СТУДЕНТОВ ГОРНОГО УНИВЕРСИТЕТА	199
И.Н. Маслова РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	201
К.Е.Медведева, Н. В. Митюшина РОЛЬ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗВИТИИ УМЕНИЯ АУДИРОВАНИЯ АНГЛОЯЗЫЧНОГО ТЕКСТА	203
Мурадова П. Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОНИМАНИЯ РОЛИ ИКТ - КОМПЕТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	206