



**OMEGA SCIENCE**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР  
ИННОВАЦИОННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

**OMEGA SCIENCE**

**INTERNATIONAL CENTER  
OF INNOVATION RESEARCH**

**НОВАЯ НАУКА:  
ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ,  
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ,  
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

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

**МЦДИ ОМЕГА САЙНС | ICOIR OMEGA SCIENCE**

**Пермь, 2020**

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89  
ББК 94.3 + 72.4: 72.5  
Н 725

Н 725

**НОВАЯ НАУКА: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ: сборник статей Международной научно-практической конференции (09 апреля 2020 г, г. Пермь). - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2020. – 307 с.**

ISBN 978-5-907238-95-4

**Настоящий сборник составлен по итогам Международной научно-практической конференции «НОВАЯ НАУКА: ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ, СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ», состоявшейся 09 апреля 2020 г. в г. Пермь. 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 978-5-907238-95-4

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

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ И КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ  
УПРАЖНЕНИЙ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ****Аннотация**

Интенсивность выполнения упражнений прямо зависит от их координационной сложности и скорости выполнения отдельных элементов. Время выполнения одного упражнения с целью совершенствования координационных способностей тесно взаимосвязана с программой соревновательной деятельности прыгунов в воду.

**Ключевые слова:**

Интенсивность, упражнения высокой координации, макроцикл.

У юных прыгунов в воду совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц происходит при выполнении простейших двигательных действий, при отсутствии напряжения без продолжительной концентрации внимания на расслабление каких - либо мышечных групп. При этом у высококвалифицированных спортсменов расслабление мышечных групп не привлекаемых к работе происходит во время специально - подготовительных и соревновательных упражнений, которые выполняются с околопредельной или предельной интенсивностью.

Время выполнения одного упражнения с целью совершенствования координационных способностей тесно взаимосвязана с программой соревновательной деятельности прыгунов в воду. Она может быть точно запланирована при проведении как специально - подготовительных так и соревновательных упражнений. В связи с этим, количество повторений отдельного упражнения может возрастать до 10 - 11 раз в прыжках с вышки и до 3 - 4 раз в прыжках с трамплина не вызывая потери интереса и утомления. В случае необходимости совершенствования координационных способностей на фоне утомления, количество повторений возрастает до 12 - 13 и более в прыжках с вышки и до 5 - 6 раз и более в прыжках с трамплина.



Рисунок 1 - Динамика упражнений высокой координационной сложности у высококвалифицированных прыгунов в воду в течение макроцикла.

Время и содержание интервала отдыха между упражнениями зависит от задач тренировочного занятия и колеблется от 2 - 3 минут для обеспечения полноценного восстановления и психологической настройки на выполнение следующего упражнения до 20 - 30 секунд при работе на фоне нарастающего утомления (рисунок 1). В продолжительных паузах отдыха могут использоваться упражнения на расслабление мышц, повышение гибкости или увеличение подвижности в суставах, массаж или самомассаж, а также элементы идеомоторной или аутогенной тренировки [3].

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. Ванкевич, Н.В. Влияние различных средств подготовки на воспитание координационных способностей у юных прыгунов в воду / Н.В. Ванкевич // Материалы VII Международной научной сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научно - исследовательской работы за 2003 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» - Минск, 2004. - С. 538 - 539.

3. Конон, И.В. Опыт применения идеомоторной тренировки в подготовке спортсменов высокой квалификации сложно - координационных видов спорта: (прыжки в воду, спортивная гимнастика) / И.В. Конон // Материалы международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». - М., 2007. - С. 68.

© И.Н. Маслова, 2020

**УДК -37**

**Ю. С. Мосунова**

учитель истории и обществознания

МАОУ СОШ №4

г. Первоуральск, Российская Федерация

#### **СИСТЕМА ФОРМИРУЮЩЕГО ОЦЕНИВАНИЯ НА УРОКЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Проверка и оценка достижений обучающихся является существенной составляющей процесса обучения и одной из важных задач педагогической деятельности учителя. Этот компонент наряду с другими компонентами образовательного процесса должен

А. А. Бекенов, Д. Ф. Юмасава К ВОПРОСУ О РОЛИ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА	191
Василенко М.В. ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ИННОВАЦИЯМ В УСЛОВИЯХ ВНУТРИВУЗОВСКОГО ОБУЧЕНИЯ	194
Волкова Л.М. САМООЦЕНКА СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ	197
Волкова Л.М. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ СТУДЕНТА ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В АВИАЦИИ	199
В.В. Горшкова ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИНФОРМАЦИОННО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	201
Дмитриева О. А., Дедух М.В., Кнаус О. Я., Лимонова Т.Н. ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ	203
Е.Ю. Казанцева ПРАКТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПРАКТИЧЕСКАЯ БИОЛОГИЯ»	208
Красильникова О.С. ВОСПИТАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОЛОГИИ В ШКОЛЕ	210
И.Н. Маслова ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ И КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ У ПРЫГУНОВ В ВОДУ	214
Ю. С. Мосунова СИСТЕМА ФОРМИРУЮЩЕГО ОЦЕНИВАНИЯ НА УРОКЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	215
Мурадова П.Р. ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОНТРОЛЯ НАД КАЧЕСТВОМ ОБУЧЕНИЯ ОРГАНИЗАТОРОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	217
Е.В. Недосекова ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА	220