

ISSN 2415 - 8771

ИНТЕРНАУКА
internauka.org

**СЛХХХVII МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**



**МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**«МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ:
ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ»**

*Сборник статей по материалам CLXXXVII международной
научно-практической конференции*

№ 40 (187)
Октябрь 2020 г.

Издается с декабря 2015 г.

Москва
2020

УДК 08
ББК 97
М75

Председатель редакционной коллегии:

Ходакова Нина Павловна – д-р пед. наук, проф. Московского городского педагогического университета, чл.-кор. Академии информатизации образования, проф. Европейской и международной Академии Естествознания, почетный профессор и почетный доктор наук Российской Академии Естествознания.

Редакционная коллегия:

Виштак Ольга Васильевна – д-р пед. наук, канд. тех. наук, зав. кафедрой Информационных систем и технологии Балаковского института техники, технологии и управления (филиал) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный технический университет им. Гагарина Ю.А.»;

Дейкина Алевтина Дмитриевна – д-р пед. наук, проф. кафедры теории и практики преподавания русского языка и русского языка как иностранного (ТППРЯиРКИ) Московского государственного педагогического университета (МПГУ). Руководитель научной школы «Аксиологическая лингвометодика: мировоззренческие и ценностные аспекты в школьном и вузовском преподавании»;

Добротин Дмитрий Юрьевич – канд. пед. наук, доц. Московского городского педагогического университета;

Напалков Сергей Васильевич – канд. пед. наук, ст. препод. Арзамасского филиала ФГАОУ ВО «Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского».

М75 Молодой исследователь: вызовы и перспективы. сб. ст. по материалам CLXXXVII междунар. науч.-практ. конф. – № 40(187). – М., Изд. «Интернаука», 2020. – 292 с.

ISSN 2415-8771

ББК 97

ISSN 2415-8771

Оглавление	
Доклады конференции на русском языке	10
Гуманитарные науки	10
Секция 1. Педагогика	10
РЕФЛЕКСИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ КАК МЕТОД САМОПОЗНАНИЯ	10
Дмитриева Кристина Александровна	
Мамедова Лариса Викторовна	
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В ДЕТСКОМ	16
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	
Романова Милада Лаврентьевна	
Мамедова Лариса Викторовна	
ТРАДИЦИИ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ	20
Степанова Анна Викторовна	
Мамедова Лариса Викторовна	
Секция 2. Психология	24
КРИЗИСЫ ВОЗРАСТОВ	24
Волчкова Ксения Сергеевна	
Секция 3. Физическая культура	30
РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ	30
Бахшуллаева М.	
Баймурадов С.Р.	
Попов В.А.	
КОРРЕКТИРОВКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ	34
Нгуен Хыу Тьонг	
Секция 4. Филология	38
ФИЛОЛОГИЯ ИМЕЕТ ЛИ МЕСТО БЫТЬ?	38
Абипова Анжим Насыраддиновна	
Секция 5. Юриспруденция	42
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ	42
КИБЕРСПОРТА	
Акцызов Дмитрий Сергеевич	
ПРОБЛЕМЫ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ	51
ТРУБОПРОВОДНОГО ТРАНСПОРТА В РФ	
Бойченко Александра Вадимовна	
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ОРГАНОВ И ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ	56
МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ПЕРЕД НАСЕЛЕНИЕМ	
Гусейнова Лейла Сергеевна	
К ВОПРОСУ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АСПЕКТА ПОНЯТИЯ	60
«НЕЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ»	
Келлер Наталья Васильевна	

Список литературы:

1. Боровинская Л.В. Кризис тридцати лет и модели поведения женщины / Л.В. Боровинская, Ю.И. Фролов // Психология зрелости и старения. – 2001. – № 4 (16). – С. 24–35.
2. Волынская Л.Б. Смысл середины жизни: подведение итогов как основа дальнейшего пути / Л.Б. Волынская // Психология зрелости и старения. – 2002. – № 1(17). – С. 34–39.
3. Властьев Л.А. Психология развития / Л.А. Властьев. – М.: Росток, 2016. – 356 с.
4. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000. – С. 744-825.
5. Швалб Ю.М. Возрастная психология: учеб. пособ. / Ю.М. Швалб, И.Ф. Муханова. – Донецк: Норд-Пресс, 2005. – 303 с.
6. Эльконин Д.Б. Детская психология / Д.Б. Эльконин. – М., 1995. – 323 с.

СЕКЦИЯ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ПОДГОТОВКЕ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Бахиуллаева М.

*студент,
Бухарский государственный университет,
Республика Узбекистан, г. Бухара*

Баймурадов С.Р.

*научный руководитель, ст. преподаватель,
Бухарский государственный университет,
Республика Узбекистан, г. Бухара*

Попов В.А.

*научный руководитель, старший инструктор-методист,
Бухарский колледж олимпийского резерва,
Республика Узбекистан, г. Бухара*

АННОТАЦИЯ

Метание копья один из древнейших видов спорта. Результат в метании копья зависит от многих факторов, уровня технической и физической подготовки, условий проведения соревнований и спортивного инвентаря. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо обращать огромное внимание на развитие двигательных качеств.

Не малую роль в подготовке метателей играет такое качество как сила. При перспективном планировании необходимо грамотно расставлять акценты, и распределять периоды подготовки.

Введение. В данной статье рассмотрены аспекты эффективного построение тренировочного занятия и дозирования различных упражнений для развития силы у метателей, на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования.

Развитие силы особенно на ранних этапах подготовки является неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как при выполнении технической работы большая часть нагрузки приходится на опорно-двигательный аппарат метателя. При выполнении упражнений с использованием основного или вспомогательных снарядов, различных подводящих и имитационных упражнений, силовая подготовленность спортсмена влияет на качество и количество выполненной работы. Развитие силы включает в себя: работу с отягощениями и упражнения с собственным весом. При построении годового тренировочного цикла большую часть упражнений направленных на развитие силы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Во время соревновательного периода объем силовой работы на тренировочном занятии должна быть снижена так как развитие силы требует больших энергетических затрат и полного восстановления до соревнований добиться невозможно.

При развитии такого качества как сила нужно быть очень осторожным в выборе средств и методов подготовки, не пренебрегать подготовительными упражнениями и не гоняться за весами. Большое внимание обращать на правильность выполнения упражнения и страховке. Большое количество травм особенно у спортсменов новичков и спортсменов низкой спортивной квалификации возникает при неправильном техническом выполнении упражнений с отягощениями или страховке. Следует прислушиваться к спортсмену, научить его правильно определять свои возможности, иногда лишний килограмм добавленный к максимальному весу может привести к нежелательной травме и как следствие откинуть его на несколько месяцев назад и возможно пропустить соревновательный сезон. Во время тренировочного занятия при распределении нагрузки следует учитывать количество мышечных групп участвующих в работе, не желательно на одной тренировке задействовать большое количество мышечных групп так как помимо большого физического утомления присутствует и психологическое утомление. Следует учитывать что для полного восстановления большим группам мышц нужно больше времени по последним данным не менее 48 часов. Соответственно нагружая одну и ту же группу мышц день за днем мы

фактически не даем ей восстановиться, что и приводит в последствии в отставании как в приросте весов так и снижение результата в основном упражнении. Для более качественного тренировочного прогресса следует использовать вариативный метод. При использовании вариативного метода в подготовке метателей следует учитывать специфику мышечных групп так: мышцы груди состоят в основном из так называемых «Быстрых» мышечных волокон когда мышцы ног из «Медленных». Лабораторным и практическим путем доказано что для эффективного развития силы «Быстрых» волокон необходимо использовать большие веса 90-95% от максимального но ограничивать количество повторений в одном подходе 3-4, пример : жим штанги из положения лежа не более 3-4 повторений, когда в упражнении приседание со штангой на плечах использовать веса 70-80% от максимального но выполнять 8-10 повторений в одном подходе. Именно при применении данной схемы происходит более эффективный прирост силовых показателей. Но при повторении 5-6 циклов было замечено снижение роста силы и даже некоторое снижение силовых показателей что приводит к выводу что для последующего увеличения силовых показателей нужно использовать вариации. Для более удобного освещения принципа будем использовать следующие обозначения: серия из 3-4 повторений- А. серия из 8-10 повторений- Б. При смене режимов работы по принципу одна неделя А вторая Б наблюдался нестойкий эффект и результат в силе не давал прирост в основном упражнении. Были рассмотрены схемы : ААА, БББ, АБА, БАБ, ААБ, ББА.

Наибольшую эффективность для повышения силы мышц груди показала схема ААБ то есть два тренировочных занятия проводились с тяжелым весом штанги и одно со средним. Для повышения силы ног более эффективной оказалась схема ББА где два занятия проводилось со средними весами и одно с большими. При использовании этой схемы был достигнут максимальный стабильный прирост силы на протяжении всего подготовительного периода.

Помимо основных упражнений направленных на развитие силы у метателей важно использовать и вспомогательные упражнения, причем в подготовке спортсменов более высокого уровня количество специальных упражнений

для развития силы увеличивается. Но нельзя забывать о том что метатель это не пауэрлифтер и основной задачей является не подъем огромных весов а возможность применить набранную силу в основном упражнении. Поэтому в тренировочном процессе необходимо выделять достаточно времени для развития “взрывной силы”. И именно умение применить достигнутые силовые показатели в основном упражнении т. е в метании копья отличают метателей высокого уровня.

Список литературы:

1. “Легкоатлетические метания”. Методическое пособие 2015г. Попов В.А.
2. “Развитие силы у метателей”. Методическое пособие 2019г. Попов В.А