

ISSN 2524-0986

 **iScience**<sup>®</sup>

# АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЖУРНАЛ

Выпуск 1(81)  
Часть 10

Переяслав  
2022



**АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

ВЫПУСК 1(81)

Часть 10

Январь 2022 г.

ЖУРНАЛ

Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)

Издается с июня 2015 года

Включен в наукометрические базы:

**РИНЦ** [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=58411](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411)

**Google Scholar** <https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

**Бібліометрика української науки**

[http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page\\_sites=journals](http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals)

**Index Copernicus**

<http://journals.indexcopernicus.com/+++p24785301,3.html>

Переяслав

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

**Главный редактор:**

Коцур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

**Редколлегия:**

<b>Базалук О.А.</b>	д-р филос. наук, профессор (Украина)
<b>Доброскок И.И.</b>	д-р пед. наук, профессор (Украина)
<b>Кабакбаев С.Ж.</b>	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабекова Г.Т.</b>	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
<b>Смирнов И.Г.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
<b>Исак О.В.</b>	д-р социол. наук (Молдова)
<b>Лю Бинцянь</b>	д-р искусствоведения (КНР)
<b>Тамулет В.Н.</b>	д-р ист. наук (Молдова)
<b>Брынза С.М.</b>	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
<b>Мартынюк Т.В.</b>	д-р искусствоведения (Украина)
<b>Тихон А.С.</b>	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
<b>Горашенко А.Ю.</b>	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
<b>Алиева-Кенгерли Г.Т.</b>	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
<b>Айдосов А.А.</b>	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
<b>Лозова Т.М.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Сидоренко О.В.</b>	д-р техн. наук, профессор (Украина)
<b>Егизарян А.К.</b>	д-р пед. наук, профессор (Армения)
<b>Алиев З.Г.</b>	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
<b>Партоев К.</b>	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
<b>Цибулько Л.Г.</b>	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
<b>Баймухамедов М.Ф.</b>	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
<b>Мусабаева М.Н.</b>	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
<b>Кабылбекова З.Б.</b>	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
<b>Хеладзе Н.Д.</b>	канд. хим. наук (Грузия)
<b>Таласпаева Ж.С.</b>	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
<b>Чернов Б.О.</b>	канд. пед. наук, профессор (Украина)
<b>Мартынюк А.К.</b>	канд. искусствоведения (Украина)
<b>Воловык Л.М.</b>	канд. геогр. наук (Украина)
<b>Ковальська К.В.</b>	канд. ист. наук (Украина)
<b>Амрахон В.Т.</b>	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
<b>Мкртчян К.Г.</b>	канд. техн. наук, доцент (Армения)
<b>Стати В.А.</b>	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
<b>Бугаевский К.А.</b>	канд. мед. наук, доцент (Украина)
<b>Цибулько Г.Я.</b>	канд. пед. наук, доцент (Украина)
<b>Кубекова А.С.</b>	канд. психол. наук, доцент (Россия)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав, 2022. - Вып. 1(81), ч. 10 – 397 с.

**Языки издания:** українська, русский, english, қазақша, o'zbek, limba română, Հայերեն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ: АРХИТЕКТУРА

<b>Белогорцев Олег Константинович, Городничая Алёна Николаевна (Краснодар, Россия)</b> КОМПЛЕКС УЛУЧШЕНИЙ ПРИРОДНЫХ ТЕРРИТОРИЙ ПРИ ПРОЕКТЕ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПЛАН НА ПРИМЕРЕ АДАГУМСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КРЫМСКОГО РАЙОНА.....	11
<b>Жибрицкая А. П., Остапенко О. В., Городничая А. Н. (Краснодар, Россия)</b> РАЗВИТИЕ ТРАНСПОРТНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ БЕЛОРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ .....	15
<b>Кузнецов Р. Б., Ваулина Я. В., Городничая А. Н. (Краснодар, Россия)</b> ПРОЕКТ МЕЖЕВАНИЯ ТЕРРИТОРИИ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА АНАПА .....	18
<b>Кузнецов Р. Б., Ваулина Я. В., Городничая А. Н. (Краснодар, Россия)</b> ПЛАНИРОВКА И ЗАСТРОЙКА С ЦЕЛЬЮ СОБЛЮДЕНИЯ СП 42.133 30.2016 НА ПРИМЕРЕ ЛАДОЖСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ .....	22
<b>Мишняков Максим Александрович, Городничая Алёна Николаевна (Краснодар, Россия)</b> ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИКИ ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА НА ПРИМЕРЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ПАНЕЛЬНЫХ ДОМОВ ВОЗВЕДЕННЫХ В СССР .....	26
<b>Снисарь Павел Александрович, Городничая Алёна Николаевна (Краснодар, Россия)</b> САМОВОЛЬНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА СОЧИ.....	30
<b>Чеховский Н. О., Городничая А. Н. (Краснодар, Россия)</b> ПЕРЕНОС САМОВОЛЬНО РАЗМЕЩЕННОГО ДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА, РАСПОЛОЖЕННОГО В ГОРОДЕ ИРКУТСКЕ.....	33

### СЕКЦИЯ: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

<b>Аминов Арсен Абулалтбович, Шихмурадов Мурад Шерифович, Магомедов Раджаб Магомедович (Махачкала, Россия)</b> АНТИТРОМБОТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ И ИСХОД ТЕЧЕНИЯ COVID-19.....	37
<b>Андреенков Вячеслав Сергеевич (Москва, Россия)</b> ПРОГНОСТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ТЯЖЕЛОГО ОСТРОГО ПАНКРЕАТИТА .....	43
<b>Даниелян Эмма Суреновна (Ростов-на-Дону, Россия)</b> <b>Берулава Марта Зазаевна (Москва, Россия)</b> ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ КОМПЛЕАЕНТНОСТИ У ПАЦИЕНТОВ С МНОЖЕСТВЕННОЙ ЛЕКАРСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ.....	46
<b>Шихмурадов Мурад Шерифович, Аминов Арсен Абуалибович, Магомедов Раджаб Магомедович (Махачкала, Россия)</b> ВЛИЯНИЕ АНТИБАКТЕРИАЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ИСХОД ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID 19 .....	51

**СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА**

<b>Амарханова Юлия Минивалиевна (Рязань, Россия)</b> О ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ОСУЖДЕННЫМИ ЗА НЕОСТОРОЖНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ.....	60
<b>Белоусов Андрей Александрович (Москва, Россия)</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ НА УРОКАХ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ РАЗДЕЛА «ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ – КОМПЛЕКС НАУК О ПРИРОДЕ».....	63
<b>Жевнеренко Василий Александрович, Шамбулина Вера Николаевна, Ильясов Вадим Хабибович (Ухта, Россия)</b> ФОРМИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИКИ ДЛЯ БАКАЛАВРОВ В УГТУ .....	67
<b>Зильбербранд Наталья Юрьевна, Жерлица Александр Владимирович (Новочеркасск, Россия)</b> О ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ МАТЕМАТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА НА ОС-НОВЕ «ЗАДАЧ НА СМЫСЛ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕ-ЖДЕНИЯХ.....	72
<b>Кирьянова Ольга Александровна (Иркутск, Россия)</b> ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ ЖИВОПИСИ, АРХИТЕКТУРЫ, ФОТОГРАФИИ (ПЛАСТИЧЕСКИЕ ИСКУССТВА)» .....	76
<b>Салькова Фаина Александровна (Ярославль, Россия)</b> РОЛЬ И ОБРАЗ НАСТАВНИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.....	82
<b>Ситдикова Эльмира Хафисовна (Альметьевск, Россия)</b> АНАЛИЗ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ИСТОРИИ Г. АЛЬМЕТЬЕВСКА.....	86
<b>Тетина Светлана Владимировна, Гутрова Юлия Владимировна (Челябинск, Россия)</b> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГРАМОТНОСТЬ КАК ОСНОВА КАЧЕСТВА СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	90
<b>Ткаченко Александр Викторович (Королёв, Россия)</b> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ, В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ.....	96

**СЕКЦИЯ: ПОЛИТИЧЕСКИЕ НАУКИ**

<b>Благонравова Юлия Кирилловна, Виноградов Александр Валерьевич, Ляшкова Елизавета Сергеевна, Большаков Николай Сергеевич, Пыхтеева Ирина Вадимовна, Ширяева Юлия Сергеевна (Нижний Новгород, Россия)</b> МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ.....	99
--	----

УДК 372.879.6

Ткаченко Александр Викторович  
к.п.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин  
Технологического университета имени А.А. Леонова  
(Королёв, Россия)

### ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ, В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ

**Аннотация.** В статье предлагается один из методов организации занятия по физической культуре в вузе при дистанционной форме обучения

**Ключевые слова:** физическое воспитание, дистанционное обучение, интервальный метод тренировки, физические упражнения, студенты, занимающиеся, преподаватель.

Tkachenko Alexander Viktorovich  
Ph.D., Associate Professor of the Department of Humanities  
A.A. Leonov Technological University  
(Korolev, Russia)

### FEATURES OF THE APPLICATION OF THE INTERVAL TRAINING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY, IN THE CONDITIONS OF REMOTE FORMS OF CLASSES

**Abstract.** The article suggests one of the methods of organizing physical education classes at a university with distance learning

**Keywords:** physical education, distance learning, interval training method, physical exercises, students, students, teacher.

В настоящее время довольно пристальное внимание уделяется вопросам улучшения процесса физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня, в том числе и в высших учебных заведениях. Однако современное общество на данном этапе развития столкнулось с проблемой пандемии коронавируса, которая в прямом смысле дала существенное негативное влияние на обучение в ВУЗе, особенно на очной форме обучения. В первую очередь данные проблемы коснулись практических дисциплин (к которым относится и физическая культура), для которых занятия в дистанционной форме (ZOOM, удаленные консультации без личного взаимодействия педагога и студента и т.п.) не позволяют в полном объеме получить студенту необходимые знания, умения и навыки.

Практические занятия по физической культуре в спортивном зале позволяют, посредством использования многочисленных средств и методов организации двигательной деятельности студентов, а также возможность, учитывая различные

особенности как самих занимающихся, так и времени и места проведения занятия, комбинировать средства и методы обучения для достижения наилучшего результата.

Одной из причин низкого «КПД» занятий по физической культуре в дистанционном формате является отсутствие у преподавателя возможности использовать вышеуказанные эффективные и разнообразные средства и методы обучения.

Дистанционные занятия характеризуются, прежде всего, отсутствием у занимающихся унифицированного, специально организованного места для занятия (которое может отличаться у разных студентов (размером свободного пространства, освещения, напольного покрытия и т.п.)), но самое важное – не дают возможности преподавателю по средствам видеосвязи оценить физическое состояние конкретного студента.

Таким образом, перед преподавателем физической культуры ставятся задачи по поиску и внедрению как новых организационно-методических решений, так и ранее изученных и детально описанных методов, способствующих оптимизации и повышению качества занятий по физической культуре в вузе при дистанционной форме работы.

Формат дистанционных занятий по физической культуре предполагает организацию двигательной деятельности студентов в условиях ограниченного пространства (в большинстве случаев не предназначенного для занятий физической культурой – жилая комната, коридор). Также невозможность, в силу естественных причин (нечеткое видео и т.п.) тщательного контроля за техникой выполнения отдельных физических упражнений (в отличие от практических занятий в зале), и, что немаловажно, отсутствие унифицированного (одинакового) спортивного инвентаря и спортивного оборудования у всех занимающихся.

Так как одной из важнейших задач при организации занятий по физической культуре на «дистанте» является соблюдение правил техники безопасности, включение в процесс занятия сложных в техническом плане упражнений недопустимо. При планировании занятия преподавателю следует тщательно подходить к выбору упражнений со спортивным инвентарем и использовать лишь тот инвентарь, упражнения с которым не будут сложными в плане техники выполнения упражнения, а также данный инвентарь (или спортивное оборудование) будет в наличии у каждого занимающегося.

На наш взгляд наиболее оптимальным будет выбор упражнений на развитие двигательных качеств человека с весом собственного тела: разновидности приседаний (с узкой, широкой постановкой ног, с паузой, под счет и т.п.), различные варианты и способы сгибания и разгибания рук в упоре (с возвышенности, с паузой, с различной постановкой рук и т.п.), упражнения на укрепление мышц брюшного пресса (различные скручивания, верхний пресс, нижний пресс, стойки в упоре и т.п.), упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц (махи ногами, седы, выпады и многое другое). Преподаватель, в зависимости от целей и задач конкретного периода обучения, комбинируя данные упражнения, может создавать комплексы ОФП, способствующие решению поставленных задач.

Наряду с довольно широким перечнем различных методов организации двигательной деятельности студентов на занятиях физической культурой преподавателю следует активнее использовать метод интервальной тренировки при составлении

комплексов общефизической подготовки студентов при дистанционной форме обучения. Использование принципов интервальной тренировки позволит выполнять одинаковые комплексы упражнений студентам с различным уровнем физической подготовленности. Что позволяет не менять последовательность выполнения указанных упражнений, а путем внесения некоторых поправок в технику выполнения упражнения добиваться либо облегчения, либо усложнения эффекта. То же самое касается и количества повторений, выполняя упражнения не на «разы», а в течение оговоренного времени (от 10-30 секунд, в зависимости от вида физического упражнения) студенты с разным уровнем развития физических качеств, самочувствия и т.п. могут самостоятельно регулировать нагрузку. Например, простейшие сгибания и разгибания рук в упоре лежа в течение 20 секунд, студент с достаточной подготовленностью сможет выполнить до 30 повторений, студент, менее подготовленный - 10 повторений. То же самое касается и регламентированного периода отдыха.

Таким образом, в основу составления комплекса ОФП (для занятий физической культурой в дистанционном формате) следует включать интервальный метод тренировки со строго регламентированным периодом работы и отдыха, включающий простые физические упражнения, не сложные в техническом плане и не требующие наличие особенного спортивного инвентаря и оборудования, которые могут выполняться в ограниченном пространстве.

Вышеописанные особенности организации занятия по физической культуре (в дистанционном формате) позволят преподавателю наиболее эффективно контролировать занимающихся и своевременно давать организационно-методические указания студентам при выполнении предложенных упражнений.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Гиль В.В., Сергеева М.В. Исследование влияния интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 1. – С. 98-101;
1. URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=31290>.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 264 с
3. Шитикова, Г. Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебно-методическое пособие / Г. Ф. Шитикова, Н. И. Пономарев. – Санкт-Петербург: [б.и], 2001. – 285 с.