

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002

ISSN (PRINT) 2413-2101 ISSN (ELECTRONIC) 2542-078X

ПРОБЛЕМЫ НАУКИ



2023
НОЯБРЬ
7'81

УНИВЕРСИТЕТ СЕНТ-ДЖОРДЖ



WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU

GoogleTM
scholar

ISSN 2413-2101 (Print)
ISSN 2542-078X (Online)

Проблемы науки

№ 7 (81), 2023

Москва
2023



Проблемы науки

№ 7 (81), 2023

Российский импакт-фактор: 0,17

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор: Вальцев С.В.
Зам.главного редактора Кончакова И.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Абдуллаев К.Н. (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Акбулаев Н.Н.* (д-р экон. наук, Азербайджанская Республика), *Аликулов С.Р.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Ананьева Е.П.* (д-р филос. наук, Украина), *Асатурова А.В.* (канд. мед. наук, Россия), *Аскарходжаев Н.А.* (канд. биол. наук, Узбекистан), *Байтасов Р.Р.* (канд. с.-х. наук, Белоруссия), *Бакико И.В.* (канд. наук по физ. воспитанию и спорту, Украина), *Бахор Т.А.* (канд. филол. наук, Россия), *Баулина М.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Блейх Н.О.* (д-р ист. наук, канд. пед. наук, Россия), *Боброва Н.А.* (д-р юрид. наук, Россия), *Богомолов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Бородай В.А.* (д-р социол. наук, Россия), *Волков А.Ю.* (д-р экон. наук, Россия), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гарагонич В.В.* (д-р ист. наук, Украина), *Глуценко А.Г.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Гринченко В.А.* (канд. техн. наук, Россия), *Губарева Т.И.* (канд. юрид. наук, Россия), *Гутникова А.В.* (канд. филол. наук, Украина), *Датий А.В.* (д-р мед. наук, Россия), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Россия), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Дмитриева О.А.* (д-р филол. наук, Россия), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Казахстан), *Жолдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Зеленков М.Ю.* (д-р полит. наук, канд. воен. наук, Россия), *Ибадов Р.М.* (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Киквидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клишков Г.Т.* (PhD in Pedagogic Sc., Болгария), *Кобланов Ж.Т.* (канд. филол. наук, Казахстан), *Ковалёв М.Н.* (канд. экон. наук, Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаяниди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукиенко Л.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Макаров А. Н.* (д-р филол. наук, Россия), *Мацаренко Т.Н.* (канд. пед. наук, Россия), *Мейманов Б.К.* (д-р экон. наук, Кыргызская Республика), *Мурадов Ш.О.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Мусаев Ф.А.* (д-р филос. наук, Узбекистан), *Набиев А.А.* (д-р наук по геонформ., Азербайджанская Республика), *Назаров Р.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Наумов В. А.* (д-р техн. наук, Россия), *Овчинников Ю.Д.* (канд. техн. наук, Россия), *Петров В.О.* (д-р искусствоведения, Россия), *Радкевич М.В.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Рахимбеков С.М.* (д-р техн. наук, Казахстан), *Розыходжаева Г.А.* (д-р мед. наук, Узбекистан), *Романенкова Ю.В.* (д-р искусствоведения, Украина), *Руцова М.В.* (д-р социол. наук, Россия), *Румянцев Д.Е.* (д-р биол. наук, Россия), *Самков А. В.* (д-р техн. наук, Россия), *Саньков П.Н.* (канд. техн. наук, Украина), *Селитреникова Т.А.* (д-р пед. наук, Россия), *Сибирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Сопов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Стукаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Трезуб И.В.* (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федоськина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Хилтухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Россия), *Цуцулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чиладзе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамишина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шарипов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

Подписано в печать:
24.11.2023
Дата выхода в свет:
27.11.2023

Формат 70x100/16.
Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс».
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,412
Тираж 100 экз.
Заказ № 0016

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«Проблемы науки»

**Территория
распространения:
зарубежные страны,
Российская
Федерация**

Журнал
зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Свидетельство
ПИ № ФС77 - 62929
Издается с 2015 года

Свободная цена

Содержание

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	4
<i>Дёмин А.М.</i> О МОДЕЛИРОВАНИИ ТЕПЛОПЕРЕНОСА ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ПЕНОСТЕКЛА.....	4
<i>Кузнецов А.В., Дёмин А.М.</i> К РАСЧЁТУ ЭФФЕКТИВНОЙ ТЕПЛОПРОВОДНОСТИ ПЕРФОРИРОВАННОГО ДИСКА ПЕРЕКРЫТИЯ В МОНОЛИТНОМ ДОМОСТРОЕНИИ.....	6
<i>Gasimov A.Yu., Xidirova S.Ya.</i> SYNTHESIS OF AN ADAPTIVE CONTROLLER OPERATING IN A SLIDING MODE	8
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ	13
<i>Халитов А.А., Иваненко И.А., Бирюков А.Н.</i> АНАЛИЗ РИСКА СНИЖЕНИЯ ДЕЛОВОЙ АКТИВНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЯ	13
ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ	16
<i>Жумаев Э.Т., Жураева М.</i> ВЛИЯНИЕ РЕКЛАМЫ В СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ОБЩЕСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ	16
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	19
<i>Набиев Т.Э.</i> СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ	19
<i>Алимбоева Р.Д.</i> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «КРОССФИТ».....	21
<i>Васильева Е.Б.</i> ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ ДЕВУШЕК В УЗБЕКИСТАНЕ.....	24
<i>Еникеев Ш.Ф.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	26
<i>Запевалов О.Ю.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ В ЗАНЯТИЯХ ВЕЛОСПОРТОМ.....	28
<i>Исхақбаев Е.Э.</i> ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ГТО - КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ.....	31
<i>Разуваева И.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА.....	34
<i>Каржаубаева К.Н.</i> ЛОГОПЕДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С ЗАЙКАНИЕМ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ.....	36
НАУКИ О ЗЕМЛЕ	38
<i>Мурадов Ш.О.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ВОДОСБЕРЕЖЕНИЯ В АРАЛЬСКОМ БАССЕЙНЕ.....	38

достижению высокого уровня цели за счет сосредоточения внимания на конкретной функциональной двигательной системе гребца и адаптации к очень конкретным целевым параметрам. Используя чисто силовые варианты специальных упражнений, а также силовые варианты на высокой скорости посредством гребли с гидродинамическим тормозом, можно устранить слабость и неэффективность этих типов физических упражнений. Для моделирования силовых и энергетических параметров целевого режима работы спортсмена в лодке с сопротивлением необходимо знание гидродинамических характеристик этих лодок и их сопротивления.

Чтобы улучшить скоростно-силовую подготовку гребцов, предлагается использовать ряд методов с сопротивлением, а не использовать громоздкие гири в лодке. Лучший подход к скоростной тренировке – обеспечить строго дозированное прохождение сегментов в максимальных режимах и время восстановления. Адаптацию технического плана работы следует учитывать при планировании силовой подготовки спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях. Для достижения скоростно-силовых тренировок в соревновательный период каноэ-спринтерам рекомендуется уменьшить ударную тренировку с сопротивлением с двух до одного в каждом тренировочном микроцикле. Гребцу следует использовать для улучшения скоростно-силовой подготовки с использованием специального силового оборудования и концепций.

Список литературы

1. *Набиев Т.Э.* Методика контроля технической и скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов в гребном спорте с использованием интеллектуальных сенсорных систем (на примере интеллектуального тензодинамографического датчика для гребли на каноэ) / Проблема науки №2(76), Москва, 2023.
2. *Корнилов Ю.П.* Силовая подготовка в технологическом процессе гребцов на байдарках и каноэ / Ю.П. Корнилов, А.М. Гребенников, Д.А. Брюханов / Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва в плавании и других видах водного спорта; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2014. – С. 72-76.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ «КРОССФИТ»

Алимбоева Р.Д.

*Алимбоева Розия Давуловна - доцент,
кафедра «Общественно-гуманитарных наук»,*

*Ташкентский государственный университет узбекского языка и литературы им. Алишера
Навои,*

г.Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной работе рассмотрена новая методика повышения уровня физической подготовленности у студентов методом круговой тренировки «Кроссфит».

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, комплекс упражнений, студенты.

В нашей стране активно развивается новый вид спорта - кроссфит. Кроссфит - комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. Основными характеристиками CrossFit являются, во-первых, его всестороннее воздействие на организм студента, способствующее повышению эффективности физической подготовки. Во-вторых, быстрая смена условий, техники и обстановки позволяет студентам работать быстрее, активнее и ресурснее. В-третьих, сочетание деятельности с высокой эмоциональностью и эмоциональным напряжением, выражение торможения и контроля. В-четвертых, дух соревнования учит студентов преодолевать любые трудности и действовать максимально напряженно.

Проведенный анализ учебного процесса по Физическому воспитанию и обзор научно-методической литературы показал, что в методике тренировки, учащихся в ВУЗах отсутствует научно-обоснованная система повышения уровня физической подготовленности студентов. Вместе с тем, обзор научной литературы показал, что в нашей стране не проводились фундаментальных исследований в области физической подготовленности студентов. Комплексное развитие физических качеств является одной из важнейших составляющих на занятиях Физического воспитания. Основными компонентами физической подготовки студентов являются скорость, координация, сила, ловкость. Помимо этих качеств у студентов должны развивать гибкость, реакцию, чувство времени, точность, выносливость. Поэтому предлагается рассмотреть метод круговой тренировки «Кроссфит» для повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях Физического воспитания. Применение кроссфита на занятиях для студентов недостаточно изучено. На основе имеющихся исследований некоторых ученых мы можем сделать вывод, что в процессе занятий использовались лишь некоторые упражнения кроссфита, что не является достаточным для комплексного повышения уровня физической подготовленности.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать результативность методики повышения уровня физической подготовленности у студентов. Задачи исследования: разработать методику повышения уровня физической подготовленности для студентов.

В тренировках кроссфит может использоваться одно или несколько упражнений. В качестве средств используются упражнения различной направленности, составленные в комплекс таким образом, чтобы многогранно развивать все физические качества и функциональные системы организма. Эти упражнения чередуются в зависимости от того, какие мышцы задействованы в работе. Это означает, что каждое последующее упражнение должно быть включено в работу других, не задействованных мышц.

К методам тренировок кроссфит относятся: "круговой метод", метод интервальной тренировки и метод повторений, выполняемый в темповом режиме.

При разработке методики были выбраны упражнения из арсенала кроссфит для использования в подготовительной, основной и заключительной частях:

- Специальные разминки
- Подводные упражнения
- Развитие физических качеств.

Были подобраны упражнения, учитывающие формирование двигательных навыков у молодежи данной возрастной группы и позволяющие варьировать нагрузку в зависимости от физических возможностей каждого студента.

Анализ научно-методической литературы показал, что данный метод используется во многих видах спорта, в частности в единоборствах [2, 3]. Однако исследований, направленных на повышение физической подготовленности у студентов методом круговой тренировки «Кроссфит» недостаточно. Кроссфит состоит из постоянно варьирующихся функциональных упражнений высокой интенсивности. Учитывая

необходимость всесторонней физической подготовленности занимающихся, методы и средства кроссфита позволяют развивать не только основные физические качества, но и в гармонии развивать организм молодежи, формировать двигательные умения и навыки силовой работы с отягощениями, собственного тела. Система упражнений кроссфита как средство и метод физической подготовки представлена упражнениями из гимнастики, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, специально-подготовительными и собственно-соревновательными упражнениями из вида спорта. Для достижения поставленной цели научного исследования систематизированы комплексы упражнений с использованием кругового метода с элементами кроссфита для студентов. Комплексы упражнений с использованием кругового метода «Кроссфит» подбирались с учетом возрастных особенностей студентов данного возраста, уровня развития их физической подготовленности.

Кроссфит прост - большинство упражнений не требуют специального оборудования и могут выполняться со стадионам, турником и жгутом. Универсален - можно достичь любой цели, например, повысить выносливость, похудеть или увеличить мышечную массу. Интересно - огромное количество упражнений позволяет постоянно разнообразить тренировки. Эффективно - равномерное и полноценное физическое развитие. Основным недостатком Кроссфит является экстремальная нагрузка, которая несет в себе риск повышенного травматизма и сердечно-сосудистых осложнений. Акцент на скорость и большие веса, а не на технику при выполнении упражнений повышает вероятность травматизма. Поэтому все упражнения должны выполняться под контролем преподавателя [1].

Время, отведенное на тренировку по Кроссфит, распределяется следующим образом. Подготовительная часть: время 15-20 минут, тренировка Кроссфит по "круговой системе" (100% от общего времени), интервальная тренировка 10 минут (50% от общего времени); Основная часть: время 50-60 минут, тренировка Кроссфит по "круговой системе Кроссфит -тренировка, интервалы, еще 25-30 минут (50% от общего времени); заключительная часть: 10-15 минут; Кроссфит -тренировка (100% от общего времени тренировки) только с круговой системой или всегда повторная сборка нагрузки без учета времени, включены гимнастические упражнения.

Все средства, используемые в тренировочном процессе, были разделены на четыре типа по структуре эффективности.

- Упражнения с использованием подтягиваний и различных видов подвешивания.
- Упражнения с использованием отжиманий и различных видов жимов.
- Упражнения для развития мышц ног: прыжки, приседания, выпады, бёрпи и т.д.
- Аэробные упражнения: бег, скакалка, велотренажер и т.д.

Эффективность разработанной методики определялась по разным уровням развития специальных физических качеств: скоростно-силовых (прыжок в длину с места), мышечной выносливости (поднимание туловища из положения лежа), мышечной выносливости мышц верхнего плечевого пояса (подтягивания в висе на перекладине), специальных мышечных качеств (жим штанги лежа). Все измерения проводились дважды - в начале и в конце учебного года.

Исследование показало, что неспециализированная высокоинтенсивная система тренировок Кроссфит оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов. Было установлено, что она повышает мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, способствует приобретению знаний о современных подходах к организации физического воспитания, а также навыков и умений самостоятельной физической подготовки.

Список литературы

1. *Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В.* Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки // *Современные проблемы науки и образования.* – 2016. – № 3.
2. *Жураковский Е.А.* Использование средств кроссфита у каратистов среднего школьного возраста / *Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения.* 2017. № 1. С. 37-42.
3. *Лимаренко О.В., Акулов В.Ю.* Использование круговой тренировки в повышении физической и функциональной подготовленности боксеров-новичков // *Педагогический ИМИДЖ.* 2018. № 3 (40). – С.99- 106.

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ ДЕВУШЕК В УЗБЕКИСТАНЕ

Васильева Е.Б.

*Васильева Елена Борисовна - старший преподаватель,
кафедра «Физического воспитания»,
Ташкентский университет информационных технологий имени Мухаммада ал-Хоразми,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *внедрение популярных и новых видов спорта в учебный процесс по физическому воспитанию позволяют добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студенток по сравнению с общепринятыми средствами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, студентки, популярные и новые виды спорта.*

В настоящее время изучаются различные пути повышения эффективности образовательного процесса в вузах. В связи с тем, что здоровье является залогом успешного обучения и будущей профессиональной деятельности, современные исследователи изучают различные пути повышения эффективности учебного процесса в высших учебных заведениях.

Современные исследователи предлагают следующие методы для преобразование физкультурно-спортивной деятельности, приобщение учащейся молодежи к физической культуре как средству физического воспитания. Приобщение студенток к физическому воспитанию как одно из приоритетных средств укрепления здоровья.

Используемые в настоящее время программы по физической культуре для высших учебных заведений недостаточно учитывают профессиональную деятельность будущих специалистов в современных условиях рынка труда [3]. В то же время при разработке новых национальных стандартов в области физической культуры специалисты обращают внимание на необходимость изменения системы и практики физического воспитания студентов вузов в сторону спортивной направленности [1, 2].

Физическое воспитание как учебная дисциплина является обязательной для всех специальностей высшего образования. Она выступает как средство формирования всесторонне развитой и гармоничной личности и как оздоровительный фактор, оптимизирует физическое и психофизиологическое состояние студента, необходимый для будущей профессиональной деятельности [3].

К сожалению, на сегодняшний день количество часов вузовских меньше занятий по "физическому воспитанию", а спортивные результаты студентов значительно