

Научно-исследовательский центр «Иннова»



ПРИОРИТЕТЫ МИРОВОЙ НАУКИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Сборник научных трудов по материалам
XXXVII Международной научно-практической конференции,
30 января 2023 года, г.-к. Анапа

Анапа
2023

УДК 00(082) + 001.18 + 001.89

ББК 94.3 + 72.4: 72.5

ПЗ4

Научный редактор:
Скорикова Екатерина Николаевна

Редакционная коллегия:

Бондаренко С.В., к.э.н., профессор (Краснодар), **Дегтярев Г.В.**, д.т.н., профессор (Краснодар), **Хилько Н.А.**, д.э.н., доцент (Анапа), **Ожерельева Н.Р.**, к.э.н., доцент (Анапа), **Сайда С.К.**, к.т.н., доцент (Краснодар), **Климов С.В.** к.п.н., доцент (Пермь), **Михайлов В.И.** к.ю.н., доцент (Москва).

ПЗ4 ПРИОРИТЕТЫ МИРОВОЙ НАУКИ: НОВЫЕ ПОДХОДЫ И АКТУАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сборник научных трудов по материалам XXXVII Международной научно-практической конференции (г.-к. Анапа, 30 января 2023 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2023. – 78 с.

ISBN 978-5-95356-062-7

В настоящем издании представлены материалы XXXVII Международной научно-практической конференции «Приоритеты мировой науки: новые подходы и актуальные исследования», состоявшейся 30 января 2023 года в г.-к. Анапа. Материалы конференции посвящены актуальным проблемам науки, общества и образования. Рассматриваются теоретические и методологические вопросы в социальных, гуманитарных, естественных и других науках.

Издание предназначено для научных работников, преподавателей, аспирантов, всех, кто интересуется достижениями современной науки.

За содержание и достоверность статей, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

Информация об опубликованных статьях размещена на платформе научной электронной библиотеки (eLIBRARY.ru). **Договор № 2341-12/2017К от 27.12.2017 г.**

Электронная версия сборника находится в свободном доступе на сайте:
www.innova-science.ru.

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

© Коллектив авторов, 2023.
© Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО
(подразделение НИЦ «Иннова»), 2023.

ISBN 978-5-95356-062-7

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

КАК СДЕЛАТЬ ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ	
<i>Альтергот Алина Алексеевна</i>	5
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
<i>Гоменюк Екатерина Александровна</i>	
<i>Сухорукова Елена Юрьевна</i>	9
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ	
<i>Тятых Сергей Александрович, Атанова Светлана Васильевна</i>	
<i>Дворяшина Людмила Васильевна</i>	13
РОЛЬ НАБЛЮДЕНИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СЕЗОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРИРОДЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
<i>Цветаева Нина Викторовна</i>	22

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ

ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ УРАВНЕНИЯ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ КЛАССАХ	
<i>Афанасьева Елена Борисовна</i>	28

ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ

БУЛЛИНГ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ МЫШЛЕНИЯ	
<i>Бомштейн Дарья Леонидовна</i>	32

ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

КЛАССИФИКАЦИЯ И АССОРТИМЕНТ СЛОЖНОЙ ГОРЯЧЕЙ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ	
<i>Бреусова Виктория Сергеевна</i>	39
ПОЛУЧЕНИЕ НА МИКРОКАНАЛЬНОЙ ПЛАСТИНЕ КОНТАКТНОГО ЭЛЕКТРОДА ИЗ ХРОМА И НИХРОМА МЕТОДОМ МАГНЕТРОННОГО РАСПЫЛЕНИЯ	

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796

КАК СДЕЛАТЬ ЗАНЯТИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ЭФФЕКТИВНЫМИ

Альтергот Алина Алексеевна

студент

Научный руководитель: Евграфов Иван Евгеньевич,

к.э.н., доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», город Казань

***Аннотация.** Если вы решили заниматься в тренажерном зале, то добраться туда — это половина успеха. Вторая часть — это хорошо продуманная тренировка, которая поможет вам проработать все группы мышц. Тренер расскажет вам, как организовать тренировки в зале и как правильно выполнять упражнения. Ваш инструктор также поможет вам составить эффективную программу тренировок.*

If you decide to work out at the gym, getting there is half the battle. The second part is a well-designed workout that will help you work out all your muscle groups. Your trainer will tell you how to organize your workout at the gym and how to do the exercises correctly. Your trainer will also help you to create an effective workout program.

***Ключевые слова:** здоровье, спорт, тренажерный зал, тренер, физическая культура*

***Keywords:** health, sports, gym, coach, physical education*

Возможно, вы слышали, что занятия в тренажерном зале не помогают. Это все из-за плохой программы обучения. Многие девушки ошибочно предполагают, что если проводить большую часть тренировки на беговой дорожке, то можно сжечь больше калорий.

На самом деле, организм быстро привыкает к низкоинтенсивным сердечно-сосудистым упражнениям (бег трусцой, езда на стационарном