

ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ

*ЖУРНАЛ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ
№ 3 (МАРТ) Ч. II*



Москва 2022

УДК 37.02
ББК 74.202

*Полное или частичное воспроизведение или распространение
каким бы то ни было способом материалов, опубликованных в настоящем издании,
допускается только с письменного разрешения редакции.
За достоверность изложенных фактов ответственность несут авторы.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.*

В 33 Вопросы педагогики [Текст]: журнал научных публикаций. – № 3-2 (**март**) / Науч.-инф. издат. центр «Институт стратегических исследований»; гл. ред. А.Н. Зотин. – Москва, 2022. – 308 с.

ISSN 2518-1793

В настоящем выпуске научного журнала «Вопросы педагогики» по традиции ученым, специалистам, педагогам предоставляется возможность познакомиться с достижениями приоритетных направлений современной педагогической науки, продемонстрировать результаты своих исследований, обменяться опытом, опубликовать научные статьи, что, несомненно, будет способствовать плодотворной научной работе, реализации творческого потенциала, зарождению новых идей и установлению дружеских связей и возможностей для сотрудничества.

В журнале представлены научные статьи ученых российских вузов, исследователей из стран ближнего и дальнего зарубежья, педагогов общеобразовательных и дошкольных учреждений, целью публикации которых является расширение кругозора исследователей, ознакомление их с актуальными проблемами современной педагогической науки, вдохновение на дальнейшие научные поиски.



© Авторы научных статей, 2022
© Оформление издательство «Литера», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абдреев К.А., Хабибуллин А.Б.</i> ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЦ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ.....	13
<i>Алемасов Е.П., Майорова Е.С., Чикляев Е.Г.</i> СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ.....	15
<i>Алиева С.А., Воробьева И.А.</i> ИНТЕРАКТИВНАЯ ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ СРЕДА GEOGEBRA И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ.....	17
<i>Аликберова Е.О., Дукальская И.В.</i> ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ОБРАЗОВАНИИ.....	20
<i>Алтухова С.В., Крутиков М.А.</i> ПРАКТИКА ФОРМИРОВАНИЯ 4К-КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЫ «ЯНДЕКС.УЧЕБНИК».....	22
<i>Бажанова Л.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОПР ПОСРЕДСТВОМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	27
<i>Бекташева С.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО НАРУШЕНИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.....	29
<i>Белюсова И.С., Алтухова С.О.</i> РАЗРАБОТКА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ИНФОРМАТИКЕ «СОЗДАНИЕ АНИМАЦИЙ».....	32
<i>Бескова Л.Ю., Величко А.И.</i> СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	34

Алемасов Е.П., Майорова Е.С., Чикляев Е.Г. ©

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань

СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье описана система кроссфит как программа физической активности. Приведена статистика расположения кроссфит-боксов, что показывает популярность данной системы занятий. Рассмотрен вопрос о возможности применения кроссфит в повседневной жизни.

Ключевые слова: кроссфит, физическая активность, физическая подготовка, здоровье, воспитание, тренировки.

Keywords: crossfit, physical activity, physical fitness, health, education, training.

Регулярная физическая активность имеет значительные преимущества для здоровья, начиная от снижения риска хронических заболеваний и заканчивая улучшением здоровья, что в конечном итоге влияет на качество жизни человека. В то же время во многих странах происходит все меньше и меньше физической активности, что, в частности обусловлено развитием IT-индустрии, робототехники и замены ручного труда машинным, где человек остается лишь в роли управляющего основными функциями системы. Сфера IT-индустрии, в свою очередь, все больше приводит общество к сидячему и малоподвижному образу жизни, что, в конечном итоге, отрицательно сказывается на здоровье человека.

В связи с этим каждым годом возрастает актуальность популяризации физической культуры, формирования основ здорового образа жизни и профилактики наркотизации молодёжи. Начиная с 2014 – 2015 годов, в связи с возвратом к почти забытому бренду Советского Союза «комплексу ГТО» эти процессы становятся неотъемлемой и даже обязательной частью педагогического и воспитательного процессов не только в учебных заведениях, но и в семье, в среде трудоспособного населения и в обществе в целом. Наиболее популярным направлением фитнеса в настоящее время является система кроссфит, так как она универсальна, доступна для каждого желающего и не требует дополнительного инвентаря [1].

Кроссфит признан одним из самых быстрорастущих режимов высокоинтенсивной функциональной тренировки. Согласно официальному сайту CrossFit, Кроссфит-боксы расположены в 142 странах, на 7 континентах с более чем 10 000 филиалов [2]. Эта программа силы и кондиционирования используется для оптимизации физической компетентности во многих областях фитнеса: сердечно-сосудистая/дыхательная выносливость, сила, гибкость, мощность, скорость, координация, маневренность, баланс и точность.

CrossFit – это неспециализированная программа физической подготовки, которая предусматривает выполнение высокоинтенсивных функциональных упражнений. Программа упражнений постоянно меняется. В его основе лежат элементы интервальных тренировок, гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики и пауэрлифтинга. Кроссфит стал популярным и эффективным выбором физической активности во всем мире. Кроссфит также может быть легко интегрирован с другими

связанными со здоровьем занятиями фитнесом в программах физического воспитания и спорта с использованием комбинаций упражнений «lowtech» (т.е. требующих минимального оборудования, организации или пространства). Он получил серьезную точку опоры в фитнес-индустрии.

Эта высокоинтенсивная тренировка чрезвычайно разнообразна и направлена для того, чтобы получить максимальную отдачу от вашей тренировки. Кроссфиттер, скорее всего, никогда не будет выполнять одну и ту же процедуру дважды в неделю, и каждая тренировка обычно длится от 30 минут до часа.

Кроссфит-тренировка обычно выполняется с высокоинтенсивными, функциональными движениями, называемыми «тренировкой дня». На этих тренировках упражнения высокой интенсивности выполняются быстро, повторно и с небольшим временем восстановления между подходами или вообще без него. С акцентом на постоянно меняющиеся функциональные движения, кроссфит-тренировка использует основные элементы гимнастики (например, упражнения на руках и на ринге), упражнения по тяжелой атлетике (например, приседания со штангой и жимы) и сердечно-сосудистую деятельность (например, бег или гребля) в качестве упражнений.

По словам Грега Глассмана, основателя системы CrossFit, методология, которая управляет тренировками CrossFit, является полностью эмпирической. Кроме того, Глассман описал, что «значимые утверждения о безопасности, эффективности и результативности, трех наиболее важных и взаимосвязанных аспектах любой фитнес-программы, могут быть подкреплены только измеримыми, наблюдаемыми, повторяемыми фактами, то есть данными» [3].

Кроссфит также считается вариантом высокоинтенсивных интервальных тренировок.

CrossFit в основном подходит для здоровых людей, которые любят энергичные упражнения. Также он крайне необходим людям, которые постоянно ведут сидячий образ жизни, из-за чего имеют низкую физическую активность. Люди с травмами, заболеваниями или другими особыми потребностями должны следовать определенным рекомендациям по физической активности.

CrossFit утверждает, что система «эмпирически управляется и клинически протестирована», что намекает на то, что методы научно подтверждены. Обзор текущей научной литературы, однако, не показывает опубликованных исследований о кроссфите в рецензируемых журналах по физиологии силы и кондиционирования или физиологии упражнений [4].

Главный недостаток кроссфита — это экстремальные нагрузки, сопровождаемые повышенной травматичностью и риском сердечно-сосудистых осложнений. Так как, выполняя упражнения, ориентация идет не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается. Поэтому на начальном этапе упражнения необходимо выполнять под присмотром преподавателя или тренера [5].

Для студентов кроссфит может стать хорошим методом поддержания своего здоровья. Несложные упражнения, выполняемые практически в любых условиях и не требующие специального инвентаря — то самое, что подходит молодежи во время обучения в колледжах и университетах. Система включает в себя упражнения, такие как: подтягивание, отжимание, держание планки, разгибание планки в положении лежа и другие.

Кроссфит-тренировки — это просто, универсально, интересно и эффективно.

Кроме того, можно заметить, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на улучшение когнитивных функций

обучающихся, способствуют повышению работоспособности, усидчивости и концентрации внимания, что особо важно для студентов технических профессий. При постоянном сидячем образе жизни и монотонности выполняемых действий студентам крайне необходимо уделять внимание своему физическому состоянию и повышению активной деятельности [6].

Таким образом, данная система занятий положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов. Кроме того, она повышает навыки и умения самостоятельной физической тренировки, что также немаловажно. Также данная система положительно влияет на развитие памяти и когнитивных функций студентов, способна кардинально изменить осанку, повысить работоспособность и понизить утомляемость, укрепить иммунную систему. Регулярные занятия кроссфитом удовлетворяют различные потребности личности, а также содействуют удовлетворению социально значимых потребностей, например, стремление к развитию, соревнованию, положительным эмоциям и т.д.

Литература:

1. Алемасов Е.П., Зарипова Р.С. Влияние занятий системой кроссфит на организм человека. электронный ресурс: <https://clck.ru/ehzqu> (дата обращения: 28.03.2022).
2. Официальный сайт CrossFit. URL: <https://clck.ru/ehzru> (дата обращения: 28.03.2022).
3. CrossFit: лекция Грега Глассмана о предназначении кроссфита. URL: <https://clck.ru/ehzsM> (дата обращения: 28.03.2022).
4. Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. Применение кроссфит-тренировок у студентов, занимающихся силовым троеборьем на начальном этапе подготовки / Ермакова Ю.Н., Осокина Е.А., Тихомиров Ю.В. // Современные проблемы науки и образования. Пенза. Издательский Дом «Академия Естествознания», 2016. № 3.
5. Зиамбетов, В. Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В. Ю. Зиамбетов, Ю. С. Астраханкина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 7 (111). — С. 1061-1063.
6. Алемасов, Е. П. Важность физического образования для студентов / Е. П. Алемасов, А. Б. Хабибуллин // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-1. – С. 12-14.

Алиева С.А., Воробьева И.А.®

Липецкий государственный педагогический университет

ИНТЕРАКТИВНАЯ ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ СРЕДА GEOGEBRA И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Аннотация

В данной статье рассматривается интерактивная геометрическая среда GeoGebra ее характеристики и возможности. Так же рассматривается актуальность применения интерактивной среды на уроках математики.

Ключевые слова: информационные технологии, учебный процесс, GeoGebra, динамическая математическая среда.

Keywords: information technologies, educational process, GeoGebra, dynamic mathematical environment.

Подписано в печать 06.04.2022
Формат 60х90/8 Бумага офсетная. Гарнитура Таймс
Усл. печ. л. 29,3