

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002
СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
ISSN 2541-7851

№ 21 (99). Ч.3. НОЯБРЬ 2020

ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

 РОСКОНАДЗОР

ПИ № ФС 77-50633 • ЭЛ № ФС 77-58456

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» № 21 (99) Ч.3. 2020



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

[HTTPS://SCIENCEPROBLEMS.RU](https://scienceproblems.ru)

ЖУРНАЛ: [HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU](http://scientificjournal.ru)


НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



9 772312 808001

Содержание

БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	4
<i>Абдуллаев А.Н.</i> ИЗУЧЕНИЕ БИОЭКОЛОГИИ И ГЕОГРАФИЧЕСКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИДА <i>Acer L.</i> / <i>Abdullaev A.N.</i> STUDY OF BIOECOLOGY AND GEOGRAPHICAL DISTRIBUTION OF SPECIES <i>Acer L.</i>	4
<i>Абдуллаев А.Н.</i> ИЗУЧЕНИЕ И ОЦЕНКА ЛАНДШАФТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА <i>Acer L.</i> / <i>Abdullaev A.N.</i> STUDY AND ASSESSMENT OF LANDSCAPE FEATURES VIEWS <i>Acer L.</i>	7
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ	10
<i>Анисова Е.А., Сутырина О.Н.</i> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОТИВАЦИИ ТРУДА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ / <i>Anisova E.A., Sutyryna O.N.</i> EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF MOTIVATION OF TEACHING STAFF	10
<i>Гулиев А.А.</i> УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ ЭКОНОМИКИ ЧЕРЕЗ ЭКСПОРТОРАСШИРЕНИЕ И ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ / <i>Guliev A.A.</i> SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF THE ECONOMY THROUGH EXPORT EXPANSION AND IMPORT SUBSTITUTION.....	15
<i>Батуева П.В.</i> МОНИТОРИНГ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ ЗАКУПОК КАК СРЕДСТВО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ / <i>Batueva P.V.</i> MONITORING STATE AND MUNICIPAL PROCUREMENT AS A MEANS OF COMBATING CORRUPTION.....	19
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	23
<i>Шабанова С.Д.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИСПАНСКОГО ЯЗЫКА В ВУЗЕ / <i>Shabanova S.D.</i> TOPICAL ISSUES OF TEACHING SPANISH AT THE UNIVERSITY.....	23
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	26
<i>Останов К., Хайитмуратов Ш.С., Азизова Т.</i> О МЕТОДИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ ИЗУЧЕНИЯ УРАВНЕНИЙ ВЫСШЕЙ СТЕПЕНИ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ / <i>Ostanov K., Hayitmuradov Sh.S., Azizova T.</i> ON METHODOLOGICAL FEATURES OF STUDYING EQUATIONS OF THE HIGHER DEGREE IN SECONDARY SCHOOL	26
<i>Абдуллаев К.Ф., Жураев Б.Т.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ / <i>Abdullaev K.F., Zhuraev B.T.</i> FORMATION OF THE CORRECT POSTURE OF A CHILD IN THE FAMILY	30
АРХИТЕКТУРА	34
<i>Аблаева У.Ш.</i> ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ДОЛГОВЕЧНОСТИ БЕТОНОВ В УСЛОВИЯХ СУХОГО ЖАРКОГО КЛИМАТА УЗБЕКИСТАНА / <i>Ablayeva U.Sh.</i> TECHNOLOGICAL METHODS FOR IMPROVING THE DURABILITY OF CONCRETE IN A DRY HOT CLIMATE OF UZBEKISTAN	34

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

Абдуллаев К.Ф.¹, Жураев Б.Т.² Email: Abdullaev699@scientifictext.ru

¹Абдуллаев Кобилжон Файзуллаевич – доцент;

²Жураев Бобомурод Тожиевич - преподаватель,
кафедра педагогики,

Бухарский государственный университет,
г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной статье рассматриваются вопросы формирования правильной осанки ребенка в семье средствами физической культуры. Также показана роль родителей в анализе и оценивании успешности овладения детьми двигательными действиями и нахождение оптимальных способов исправления допускаемых ошибок при выполнении движений. В семье, где есть свой вид спорта, создаются прекрасные традиции, связанные со спортом, соблюдается преемственность поколений, создаются династии спортсменов, высоко чтится спортивная честь семьи.

Ключевые слова: ребенок, осанка, физическая культура, спорт, дефект, упражнение, развитие.

FORMATION OF THE CORRECT POSTURE OF A CHILD IN THE FAMILY

Abdullaev K.F.¹, Zhuraev B.T.²

¹Abdullaev Kobiljon Faizullaevich - Associate Professor;

²Zhuraev Bobomurod Tozhievich - Lecturer,

DEPARTMENT OF PEDAGOGY,

BUKHARA STATE UNIVERSITY,

BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: this article examines the formation of the correct posture of a child in a family by means of physical culture. It also shows the role of parents in the analysis and assessment of the success of children's mastery of motor actions and finding the best ways to correct the mistakes made when performing movements. In a family that has its own sport, wonderful traditions related to sports are created, the continuity of generations is respected, dynasties of athletes are created, the sporting honor of the family is highly respected.

Keywords: child, posture, physical culture, sport, defect, exercise, development.

УДК 373.3

Гармонично развитым можно считать человека, духовная красота которого сливается с физической. В древней Греции, например, женщину считали неполноценной, если она не умела красиво и грациозно ходить. Греки сначала сами преобразовывали себя в прекрасные формы, а затем объективно выражали их в мраморе и художественных произведениях.

Особое внимание должны обращать родители на воспитание красоты телосложения, подтянутости, стройности. Дети должны видеть прекрасное, любить и создавать прекрасное. Воспитание чувства прекрасного начинается с умения правильно одеваться, следить постоянно за прической, свежестью спортивного костюма, бережливого отношения к спортивному инвентарю (бадминтонные ракетки, лыжи и т.д.). Дети должны сами следить за состоянием спортивной формы: вовремя стирать, гладить и штопать. С каким вниманием, радостью дети готовят спортивную форму для выступления в спортивных соревнованиях, праздниках, на спортивных вечерах.

С.Т. Коненков писал, что когда человек попадает на стадион, то его сразу охватывает какая-то праздничная атмосфера здоровья и красоты - голубая чаша переполненных трибун, изумрудные ковры зелени, бодрящий, маршевый темп спортивных песен, загорелые фигуры спортсменов [5]. Но красота в спорте и в частности физическая красота - это не самоцель. Ее не надо трактовать односторонне, оторванно от всей системы физического совершенства, она лишь элемент этой системы. Только погоня за красивой фигурой немногого стоит. При первой же значительной нагрузке или испытании характера такая «красивая» фигура будет выглядеть жалкой.

Внешний вид родителей должен быть эталоном для формирования эстетических вкусов и взглядов детей. Высокая культура манер и поведения родителей должна проявляться во всем: походке, движениях, осанке, лозах.

Словом, собственным примером родители могут зажечь в сердцах детей эмоциональную искру, желание заниматься физическим трудом, физическими упражнениями и спортом, быть похожими на родителей. И, наоборот, отсутствие тактичности и доброты, грубые замечания, суровость взгляда, дефицит взаимопонимания во время занятий физическими упражнениями, неряшливость в одежде могут оттолкнуть ребенка от занятий физкультурой. Родители должны быть олицетворением всего прекрасного, что дают физкультура и спорт человеку: силы и выносливости, быстроты и стройности, бодрости и грации. Не все дети имеют хорошую осанку, фигуру, достаточную силу и выносливость, координацию и точность движений. Важно убедить детей, что все это приобретаемо, если они будут систематически заниматься физическими упражнениями.

Очень хорошо, когда в семье есть любимый вид спорта, которым занимаются и взрослые, и дети. В условиях Узбекистана семейными могут стать такие виды спорта, как туризм, бег, национальная борьба кураш, плавание, различные подвижные и спортивные игры, велосипедные гонки, прыжки, метание, акробатика. Разумеется, семья может заниматься и другими видами спорта. Однако перечисленные виды спорта наиболее удобны для семьи. Во-первых, этими видами спорта могут заниматься и родители и дети. Во-вторых, для этих видов спорта в Узбекистане есть богатые возможности. Конечно, совершенно не обязательно, да и не возможно, чтобы избранным видом спорта занимались все члены семьи без исключения. Например, если семейным видом спорта является борьба, то, разумеется, ею занимаются отец и сыновья, другие члены семьи мужского пола. Но плаванием, туризмом, бегом, спортивными играми могут заниматься все здоровые члены семьи.

Физическая культура - прекрасное, естественное средство исправления физических недостатков и лечения болезней. Но, к сожалению, это понимают лишь немногие. А родителям, которые заботятся о здоровье детей, надо не только понимать это, но и уметь пользоваться физкультурой, чтобы избавить их от физических недостатков и недугов, которыми они страдают. Представим себе ребенка, подростка, юношу или девушку, которыеотягощены каким-то физическим недостатком или болезнью. Их психика легко ранима. Сколько страданий, порою глубоко скрытых, переносят они, имея физический недостаток. Подростки, юноши и особенно девушки имеют обостренное самолюбие, склонны к психологическому максимализму, который заключается в том, что они стремятся во всем к идеалу, поэтому острее, болезненнее, чем здоровые люди, переживают свои физические дефекты. Иногда преувеличивая и болезненно переживая их, они ощущают свою мнимую неполноценность, становятся замкнутыми, необщительными, нервными. Кроме этой, чисто психологической травмы, есть и другая опасность, которую несет в себе любой другой физический недостаток - он снижает жизнеспособность, является реальным препятствием к достижению физического совершенства, к овладению любимой профессией, вредно отражается на здоровье. Следовательно, физические дефекты и болезни - серьезные препятствия к счастью будущих граждан нашего общества. Избавить детей,

подростков, юношей и девушек от физических недостатков и дефектов можно с помощью физической культуры, специальных упражнений, которые могут предупредить различные нарушения в физическом развитии. Родители должны знать, что кроме специальных лечебных упражнений, необходимы постоянные общеразвивающие упражнения. Это сочетание — основное условие лечебного или корригирующего успеха. При дозировке упражнений, степени их сложности надо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка. Освобождаются от лечебных и общеразвивающих упражнений только дети, подростки, юноши и девушки в острый период болезни. Наиболее распространенным дефектом физического развития детей является нарушение осанки. Чтобы определить, нарушена ли осанка, родители должны четко представлять себе, что такое правильная осанка. Правильная осанка — это такое положение тела, когда голова и туловище имеют прямое, вертикальное положение, плечи выпрямлены настолько, что отведены назад, грудная клетка выступает вперед, живот находится намного ниже грудной клетки, подобран, поясничная область плавно изогнута вперед, ноги прямые, перпендикулярные к земле. Осанку можно формировать, исправлять. Причины появления дефектов в осанке много: неправильное положение тела во время сидения за столом, партой; несоответствие высоты стула и стола росту ребенка; привычка стоять с опорой на одну ногу. В этом случае таз принимает косое положение, а позвоночник изгибается в одну сторону; неправильная походка (ходьба с опущенной головой, опущенными плечами, согнутыми ногами). Мягкость костей, наличие у них хрящевой ткани в детском возрасте несут в себе опасность различных нежелательных изменений, составляющих неправильную осанку. Всевозможные нарушения в костно-мышечной системе, и, следовательно, неправильная осанка появляется чаще всего у детей, которые не занимаются физическими упражнениями. Не надо допускать, чтобы ребенок испытывал одностороннюю силовую нагрузку, например, носил портфель и другие предметы всегда в одной и той же руке.

Надо обеспечить детям и подросткам возможность правильно сидеть за столом или партой. Если стол высок для роста ребенка, то в период занятия он вынужден поднимать плечи, чтобы положить локти на стол. Такая поза физически утомляет ребенка, и он опускает одну руку. В итоге позвоночник принимает неправильное, изогнутое положение. Через некоторое время это может привести к искривлению позвоночника. Если стол низок, то ребенок вынужден чрезмерно нагибаться, наклонять голову и плечи, что может привести к сутулости. Для занятий у ребенка должны быть стол и стул, соответствующие его росту. Если во время еды дети сидят за общим столом, то тогда надо иметь специальный стул или подкладывать на обычный стул доску и плоскую волосную подушку. Разница между высотой стола и сиденья должна быть не менее 22-27 см, под ногами надо ставить широкую, устойчивую скамеечку, стул следует придвинуть к столу так, чтобы он на 2-3 см заходил за его передний край. Во время занятий локти ребенка должны лежать на столе. Задача родителей — предупредить появление дефектов осанки. А если эти дефекты появились, то их следует устранять с помощью специальных упражнений для укрепления мышц, а также для формирования рефлекса правильного положения тела и головы.

Вырастить здоровых, гармонически развитых людей, всесторонне подготовить их к жизни — это гражданский долг родителей. И от того, как они его выполняют, зависит будущее страны. Ведь современные дети скоро станут взрослыми и придут на смену старшим поколениям и смена наша должна быть физически и морально здоровой и жизнеспособной.

Список литературы / References

1. *Абдуллаев К.Ф., Бобомуродова Н.Ж.* Физическая культура и спорт – эффективное средство предотвращения вредных привычек у подростков // *Человек и природа*, 2018. С. 195-198.
2. *Абдуллаев К.Ф.* Воспитание двигательных качеств подростков в семье // *Вестник науки и образования*, 2020. № 9-2 (87).
3. *Абдуллаев К.Ф.* Активный отдых как форма физического воспитания детей // *Европа и Современная Россия. Интегративная функция педагогической науки в едином образовательном пространстве*, 2018. С. 18-21.
4. *Атаев А.К., Сермеев Б.В.* Родителям о физическом воспитании детей в семье: Учеб. пособие. Ташкент: Укитувчи, 1983. 260 с
5. *Конёнков С.Т.* Мой век: Воспоминания. М.: Политиздат, 1971. 368 с.