



# SCIENCE AND EDUCATION

ISSN 2181-0842

VOLUME 3, ISSUE 4

APRIL 2022

# SCIENCE AND EDUCATION

SCIENTIFIC JOURNAL

ISSN 2181-0842

VOLUME 3, ISSUE 4

APRIL 2022



[www.openscience.uz](http://www.openscience.uz)

**SCIENCE AND EDUCATION**  
SCIENTIFIC JOURNAL VOLUME 3 ISSUE 4

**Executive Secretary**

Tusmatova Nozima Inomovna

**Editorial board**

Z. Yaxshicva

*Jizzakh State Pedagogical Institute, Doctor of Chemical Sciences*

S. Sangwa

*African Leadership University, Doctor of Business Administration*

S. Otakulov

*Jizzakh Polytechnic Institute, Doctor of Physical and Mathematical Sciences*

M. A. S. Khasawneh

*King Khalid University, Special Education, PhD*

Sh. Akramova

*Military-technical Institute of the National Guard, Doctor of Pedagogical Sciences*

E. M. Colocassides

*College of Tourism & Hotel Management, Doctor of Science in Communication*

B. Sultonov

*Tashkent Pharmaceutical Institute, Doctor of Technical Sciences*

Ya. L. Chernyavskaya

*Tyumen State Medical University, Candidate of Philological Sciences*

A. Sidiqov

*Tashkent Institute of Chemical Technology, Doctor of Chemical Sciences*

W. B. Vidona

*Edo State University, Anatomy, PhD*

B. Kucharov

*Institute of General and Inorganic Chemistry of the Academy of Sciences, Doctor of Technical Sciences*

I. Eshmetov

*Institute of General and Inorganic Chemistry of the Academy of Sciences, Doctor of Technical Sciences*

M. Abdullaev

*Andijan State University, Doctor of Historical Sciences*

Z. Tojiyeva

*National University of Uzbekistan, Doctor of Geographical Sciences*

N. Jiyanova

*Tashkent Financial Institute, Candidate of Economic Sciences*

X. Qobulov

*Tashkent Financial Institute, Candidate of Economic Sciences*

A. Nabiev

*Tashkent Institute of Chemical Technology, PhD in Technical Sciences*

A. Turgumbayeva

*Namangan State University, PhD in Psychological Sciences*

B. Xaynazarov

*National University of Uzbekistan, PhD in Historical Sciences*

M. Voxidova

*Tashkent State Institute of Oriental Studies, PhD in Economics*

A. Rahmonov

*Republican Scientific-Practical Center, PhD in Pedagogical Sciences*

G. Ochilova

*Karshi Institute of Engineering and Economics, Candidate of Philosophical Sciences*

B. Omonov

*Karshi State University, PhD in Philosophical Sciences*

O. Axmedova

*Bukhara Institute of Engineering and Technology, PhD in Technical Sciences*

G. Jumanazarova

*Jizzakh State Pedagogical Institute, Doctor of Philological Sciences*

T. Sabirjanov

*Fergana Polytechnic Institute, Candidate of Technical Sciences*

Sh. Ismoilov

*Tashkent State Law University, Doctor of Sciences in Law*

M. Rakhimov

*Tashkent State Law University, Doctor of Philosophy in Law*

L. Rakhimkulova

*Tashkent State Law University, Doctor of Philosophy in Law*

A. Sultonov

*Jizzakh Polytechnic Institute, PhD in Economics*

**Mas'ul kotib**

Tusmatova Nozima Inomovna

**Tahririyat**

Z. Yaxshiyeva

*Jizzax davlat pedagogika instituti, kimyo fanlari doktori*

S. Sangwa

*African Leadership University, Doctor of Business Administration*

S. Otaqulov

*Jizzax politexnika instituti, fizika-matematika fanlari doktori*

M. A. S. Khasawneh

*King Khalid University, Special Education, PhD*

Sh. Akramova

*Milliy gvardiya harbiy-texnik instituti, pedagogika fanlari doktori*

E. M. Colocassides

*College of Tourism & Hotel Management, Doctor of Science in Communication*

B. Sultonov

*Toshkent farmatsevtika instituti, texnika fanlari doktori*

Ya. L. Chernyavskaya

*Тюменский государственный медицинский университет, кандидат филологических наук*

A. Sidiqov

*Toshkent kimyo-texnologiya instituti, kimyo fanlari doktori*

W. B. Vidona

*Edo State University, Anatomy, PhD*

B. Kucharov

*Fanlar akademiyasi Umumiy va noorganik kimyo instituti, texnika fanlari doktori*

I. Eshmetov

*Fanlar akademiyasi Umumiy va noorganik kimyo instituti, texnika fanlari doktori*

M. Abdullayev

*Andijon davlat universiteti, tarix fanlari doktori*

Z. Tojiyeva

*O'zbekiston milliy universiteti, Geografiya fanlari doktori*

N. Jiyanova

*Toshkent moliya instituti, iqtisod fanlari nomzodi*

X. Qobulov

*Toshkent moliya instituti, iqtisod fanlari nomzodi*

A. Nabiyev

*Toshkent kimyo texnologiya instituti, texnika fanlari PhD*

A. Turgumbayeva

*Namangan davlat universiteti, psixologiya fanlari PhD*

B. Xaynazarov

*O'zbekiston milliy universiteti, tarix fanlari PhD*

M. Voxidova

*Toshkent davlat sharqshunoslik instituti, iqtisodiyot fanlari PhD*

A. Rahmonov

*Respublika ilmiy-amaliy markaz, pedagogika fanlari PhD*

G. Ochilova

*Qarshi muxandislik-iqtisodiyot instituti, falsafa fanlari nomzodi*

B. Omonov

*Qarshi davlat universiteti, falsafa fanlari PhD*

O. Axmedova

*Buxoro muxandislik-texnologiya instituti, texnika fanlari PhD*

G. Jumanazarova

*Jizzax davlat pedagogika instituti, filologiya fanlari doktori*

T. Sobirjonov

*Farg'ona politexnika instituti, texnika fanlari nomzodi*

Sh. Ismoilov

*Toshkent davlat yuridik universiteti, yuridik fanlari doktori*

M. Rakhimov

*Toshkent davlat yuridik universiteti, yuridik fanlari falsafa doktori*

L. Rakhimkulova

*Toshkent davlat yuridik universiteti, yuridik fanlari falsafa doktori*

A. Sultonov

*Jizzax politexnika instituti, iqtisodiyot fanlari PhD*

253.	Умар Музафарович Рузиев Жизненные стратегии современной молодежи	1599
254.	Махлиё Раджабовна Мурадова, Азиза Фахритдин қизи Эрназарова, Саид Болта-Зода Саидий Интерактивные методы обучения творчеству русских композиторов классе фортепиано в детской музыкальной школы	1605
255.	Нуржахонбегим Тойир кызы Усманова, Дилнура Бахтиёр кызы Ахмедова, Саид Болтазода Саидий Продвижение новых принципов творческого фортепианного исполнительства в профильных школах искусств и культуры	1612
256.	Азиза Фахритдин қизи Эрназарова, Саид Болта-Зода Саидий Интерактивная методика обучения жанрам, созданных на народные лады, учащимся музыкальных и художественных школ	1618
257.	R.K.Solikhodjaeva, L.A.Akhmedova Features of modular learning in higher educational institutions	1625
258.	Абдулазиз Абдурозикович Собиров Технология развития критического мышления как средство повышения качества образования	1629
259.	Рано Рашид кизи Мардаева Общие методологические трудности при эстетическом воспитание и теории музыки в дошкольном заведении	1637
260.	Рано Рашид кизи Мардаева Общая несопоставимость задействованных единиц шкалы в профилях музыкальной культуре в дошкольных организациях	1643
261.	Клара Абдурасуловна Мардаева Жанр в классификационном значении музыкае, открытые формы, музыка, а классического типа	1649
262.	Шерзод Хусан оглы Эргашев, Дилмурод Исламов Педагог и наставник по музыкальному инструменту доира. Исполнение дойры в Узбекистане и роль учителя музыки	1655
263.	Клара Абдурасуловна Мардаева Жанровая полифония, модуляция, мутация, интерпретация и о нотации и исполнения	1661
264.	Клара Абдурасуловна Мардаева Несвятонос музыкальное исполнительское искусство и проблематика техники композиции и формы	1668
265.	Зоҳиджон Мурот ўғли Хайитов, Хасан Сулаймонович Омонов Значение музыкального образования в развитии памяти, сознания и интуиции учащихся	1674
266.	Алихан Акмалович Афраймов Цели и задачи спортивной тренировки	1681
267.	Дильдора Искандаровна Тошева Экологическое воспитание учащихся начальных классов на основе национальных ценностей	1687
268.	Maxmud Muxamedovich Turayev, Barchinoy Jamil qizi Boltayeva Og'ma xulq-atvor - o'rganish mahsuli sifatida	1694
269.	М.Н.Усманова Социально психологические аспекты профессиональной карьеры	1702
270.	Ф.Х.Ҳақимова Повышение благосостояния семьи как фактор развития экономического воспитания	1710

## Цели и задачи спортивной тренировки

Алихан Акмалович Афраймов  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Спортивная тренировка это - управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма. Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется прежде всего приобретение физической подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т.е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

**Ключевые слова:** организм человека, спортивная тренировка, процесс обучения, воспитания, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

## Goals and objectives of sports training

Alikhan Akmalovich Afraimov  
Bukhara State University

**Abstract:** Sports training is a controlled pedagogical process of mastering sports skills and its improvement. Sports training should be considered as a single year-round, long-term process of training, education and increasing the functional capabilities of the body. An increase in the functional capabilities of the body, the development of motor qualities (strength, speed, endurance, dexterity, flexibility) occurs under the influence of optimally repeated and gradually increasing requirements for organs and systems, for the athlete's motor apparatus. First of all, the acquisition of physical fitness and the improvement of volitional and mental qualities are based on this. In the process of sports training, an athlete achieves fitness, i.e., a state that is characterized by increased performance in those exercises in which he specializes.

**Keywords:** human body, sports training, learning process, education, strength, speed, endurance, dexterity, flexibility.



Спортивная деятельность - организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или тренерского коллектива (если это на сборе) заключается в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития.

Совершенствование техники.

Совершенствование техники предусматривает:

а) расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля;

б) совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;

в) устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Некоторым боксерам больше удается атака, чем контратака, другие плохо владеют защитой от одного из ударов, например от бокового, и т. д. Опытный тренер сразу заметит эти недостатки. Но дело не только в исправлении недостатков; важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые приемы и умело их развивать и совершенствовать. Эффект от удара во время атаки и контратаки зависит от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом туловища, переноса массы тела с одной ноги на другую, положения кулака, направленности движения руки, точности попадания, быстроты нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника. В связи с тем, что у каждого боксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой с учащимися в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним боксером, когда тот тренируется с партнером или на снаряде.

Если боксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправлении и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара

правой и голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток; в этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений. Второй случай: боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой - уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие; им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого боксера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Если боксер в основном пользуется небольшим набором любимых технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому наряду с совершенствованием любимых боевых приемов надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возможность боксеру разнообразить формы ведения боя, расширить применение различных приемов.

Совершенствование тактики.

Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи:

- 1) овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей;
- 2) изучить тактические приемы для борьбы с разными по стилю и манере противниками;
- 3) разработать избранные варианты тактики;
- 4) в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Совершенствование физических качеств.

В задачу совершенствования физических качеств входят:

- 1) развитие специальной выносливости;
- 2) совершенствование «взрывных действий»;
- 3) развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника;
- 4) совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений. В боксерской деятельности эти качества неразрывно связаны между собой и влияют друг на друга.

друга. Вместе с тем одно из качеств, допустим выносливость, может проявляться лучше, а, например, быстрота реакции может быть развита меньше и т. д.

Задача тренера - найти средства и методы развития отдельных сильных и, особенно, слабых физических качеств боксера. Для этой цели используются упражнения общеразвивающего характера, но главным образом специализированные упражнения в парах и на снарядах. Надо всегда помнить, что на совершенствование спортивного мастерства очень влияет уровень психологической подготовки.

Целью спортивной тренировки, является подготовка, к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

### **Использованная литература**

1. АА Афраимов. позитивное влияние плавания на здоровье студента. проблемы педагогики российский импакт-фактор: 3, 72-79
2. АА Афраимов. к вопросу о занятиях по физическому воспитанию школьников. АА Афраимов. инноватика физической культуры и спорта научно-практической конференции с ...  
место уроков физического воспитания в физическом развитии молодёжи. ученый XXI века международный научный журнал 51 (4), 89
3. АА Афраимов. владения и готовность к использованию в научной квалификационной работой в системы по физическому воспитанию. scientific progress 2 (4), 763-768
4. АА Афраимов. виды и компоненты физической культуры основа спорта, спортивной подготовки, тренировки. scientific progress 2 (4), 775-780
5. АА Афраимов. методические основы физического воспитания маятник теоретических знаний. scientific progress 2 (4), 769-774
6. АА Афраимов. универсальный помощник для подготовки к физической культуре по предмету плавание. scientific progress 2 (2), 572-579
7. АА Афраимов, МА Умаров. стратегии развития физической культуры и спорта. проблемы науки, 53-55
8. АА Афраимов. адаптив жисмоний тарбия. ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион ...
9. АА Афраимов. хотин - кизлар ўртасида ҳаракат фаоллигини оширишда соғлом турмуш тарзининг долзарб муаммолари. hozirgi taraqqiyot bosqichida хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истикболлар 3 ...



10. А Афраимов. защита и методы национальной борьбы. academy научно-методический журнал научно-методический журнал 6 (45), 92-93
11. АА Афраимов. уровень развития профессионально-педагогического мышления, способность к анализу педагогических явлений и процессов в сфере физического воспитания. scientific progress 2 (4), 757-762
12. АА Afraimov, ash Akramov. the role of physical education in intellectual, moral, labor and aesthetic education. конференции.
13. АА Афраимов. sport mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlari. o'zbekiston respublikasi xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali 3 ...
14. АА Афраимов. principles and methods of organization of physical culture and sports activities in educational institutions. scientific researches for development future 4, 89-91
15. АА Афраимов. хотин-qizlar sportining dolzarb masalalari. ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион ...
16. А Afraimov, S Sharipov. principles and methods of organization of physical culture and sports activities in educational institutions. scientific researches for development future, 72-74.
17. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.
18. Islomov, Eldor Yusupovich. Management of the education of a young athlete during physical exercise and training. MAGAZINE. Questions of science and education, 104 – 108.
19. ЭЮ Исломов. Основы методологии решения задач планирования и оптимизации методов и методики по обучению гимнастическим упражнениям. Science and Education 2 (11), 1056-1060
20. EY Islomov. Some Interesting Artistic Games in Teaching Arts for elementary level Scholl children. International Journal of Recent Technology and Engineering. Международный журнал новейших технологий и инженерии 3
21. EY Islomov, AM Bahodirovna. The essence of spirituality in the o'zbek language. xiii международная научно-практическая конференция" язык и культура", Челябинск
22. ЭЮ Исломов, ГМК Акрамова. Гимнастические упражнения основа физической культуры, воспитания спортсмена во время занятий. Science and Education 3 (2), 1448-1453.
23. E Islomov. Barkamol avlodni tarbiyalash soglom turmush tarzi psixologiyasini shaklantirish omili sifatida. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 2 (2).

24. EY Islomov. Yuqori malakali kurashchilarning musoboqa faoliyatidagi o`ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda mashg`ulotlar jarayonini tuzish. Jismoniy tarbiya va sport muammolari 1 (1), 54-57.

25. EY Islomov. Bo`lajak mutaxassislarning kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarning o`rni. Pedagogik Mahorat 4 (4), 51-53.

26. Султонова Н. Я. (2021). Основные аспекты теории и методики физической культуры оптимизация методов по обучению физического воспитания. Science and Education, 2(11), 1104-1107.

27. Ярашев, Ж. Р. (2021). Правила узбекской борьбы кураш. Academy, (4 (67)), 57-59.

28. Ярашев, Ж. Р. (2021). Развитие профессиональных компетенций будущих тренеров по вольной борьбе на основе аксиологического подхода. Вестник науки и образования, (5-3 (118)), 45-48.

29. Yarashev, J. (2020). Правила узбекской борьбы кураш. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 1(1).

30. J.R. Yarashev. Formation of professional competence of future freestyle wrestling teacherstrainers. Middle European Scientific Bulletin 11. 2021

31. ГМК Акрамова, ЭЮ Исломов. Развитие и совершенствование методов и приёмов по гимнастике. Science and Education 3 (2), 1126-1131.

32. АА Афраимов. способы повышения роли гибридных методов физического воспитания в образовательном процессе. проблемы науки, 72-74