



СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002
СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
ISSN 2541-7851

— № 15 (118). Ч.2. ОКТЯБРЬ 2021

ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

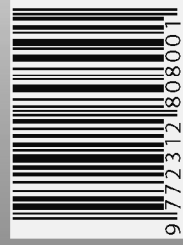
 РОСКОМНАДЗОР

ПИ № ФС 77-50633 • ЭЛ № ФС 77-58456



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
[HTTPS://SCIENCEPROBLEMS.RU](https://scienceproblems.ru)
ЖУРНАЛ: [HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU](http://scientificjournal.ru)

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



ISSN 2541-7851 (сетевое издание)

**ВЕСТНИК НАУКИ
И ОБРАЗОВАНИЯ**
2021. № 15 (118). Часть 2



Москва
2021

ISSN 2541-7851 (сетевое издание)

Вестник науки и образования

2021. № 15 (118). Часть 2

Российский импакт-фактор: 3,58

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), *Абдулаев 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), *Бардина 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), *Богомилов 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 пед. наук, Украина), *Глушченко 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), *Давит А.В.* (д-р мед. наук, Россия), *Демчук Н.И.* (канд. экон. наук, Украина), *Дивненко О.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Дмитриева О.А.* (д-р филол. наук, Россия), *Довленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамилдинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Казахстан), *Жолдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Зеленко М.Ю.* (д-р полит. наук, канд. воен. наук, Россия), *Ибадов Р.М.* (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), *Ильинский Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафлаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Калкандзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клишков Г.Т.* (PhD in Pedagogy, Sr., 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 геотр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Куртавиди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукаченко 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), *Муратов Ш.О.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Мусаев Ф.А.* (д-р филос. наук, Узбекистан), *Набиев А.А.* (д-р наук по геоинформ., 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 искусствознания, Россия), *Рахматов 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 искусствознания, Украина), *Рубцова 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), *Селитренникова Т.А.* (д-р пед. наук, Россия), *Сидирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скришко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Сотлов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрелков В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Струкаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. юрид. 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), *Хилтухана Е.Г.* (д-р филос. наук, Грузия), *Цибулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чалозе Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамшина И.Г.* (канд. пед. наук, Россия), *Шарипов М.С.* (канд. техн. наук, Узбекистан), *Шевко Д.Г.* (канд. техн. наук, Россия).

Издается с 2014
Года

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«Проблемы науки»

Журнал
зарегистрирован
Федеральной
службой по надзору
в сфере связи,
информационных
технологий и
массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Свидетельство
ЭЛ № ФС77-58456

Территория
распространения:
зарубежные
страны,
Российская
Федерация

Свободная цена

© ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ»
© ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

Содержание

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ НАУКИ	5
<i>Смирнова Е.С. БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ХЛЕБ: СВОЙСТВА И ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ / Smirnova E.S. LEAST-FREE BREAD: PROPERTIES AND FEATURES OF COOKING</i>	5
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ	7
<i>Головина А.Н., Габсалихова А.Н. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПРОГРАММЫ И ИХ РОЛЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДПРИЯТИЙ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЙ СФЕРЫ / Golovina A.N., Gapsalikhova A.N. STATE PROGRAMS AND THEIR ROLE IN THE ACTIVITIES OF SOCIAL AND CULTURAL ENTERPRISES</i>	7
<i>Рузиева Д.А. ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА БЕРЕЖЛИВОГО УПРАВЛЕНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ / Ruzieva D.A. PROSPECTS FOR USING AN INTEGRATED LEAN MANAGEMENT APPROACH IN ENTERPRISES</i>	12
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	17
<i>Kashkan T.A., Bann A.A. INTEGRATED EDUCATION IN MATH AND ENGLISH / Kашkan T.A., Бань А.А. ИНТЕГРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ МАТЕМАТИКЕ И АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ</i>	17
ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ	19
<i>Пригожина В.С. ОСОБЕННОСТИ ОСВОБОЖДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ОТ УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ / Prigozhina V.S. FEATURES OF THE RELEASE OF MINORS FROM CRIMINAL LIABILITY</i>	19
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	22
<i>Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я., Бозорова С.С. СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ / Fayziev Ya.Z., Ziyoev D.Ya., Bozorova S.S. SOCIAL IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE</i>	22
<i>Хасанов Р.А., Шойикулов Ш.Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА</i>	25
<i>Мартынова Л.В. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ УМЕНИЮ РЕШАТЬ ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ / Martynova L.V. MODERN APPROACHES TO EDUCATING PRESCHOOLERS SKILL TO SOLVE LOGICAL TASKS</i>	28
<i>Абрамов Д. В. ЦИФРОВАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ИЛИ ОБЩЕСТВОПОТРЕБЛЕНИЯ / Abramov D.V. DIGITAL DEGRADATION OR CONSUMER SOCIETY</i>	32

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ..... 36

Латыпова Л.Ф., Хакимова А.Э., Нафикова Э.Р., Фахрисламов А.А.
ПРЕДИКТОРЫ ИСХОДА МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ОТЯГОЩЕННОСТИ
СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ / *Latyrova L.F., Khakimova A.E.,
Nafikova E.R., Fakhrislamov A.A.* PREDICTORS OF OUTCOME MEDICAL
AND SOCIAL BURDEN TO STATE OF HEALTH IN CHILDREN 36

Abdullaev S.A., Valieva S.Sh., Abdurakhimova A.F., Jalolov D.A. SOME
DIMENSIONS OF INFUSION-TRANSFUSION TREATMENT OF SEPSIS IN
DIABETES MELLITUS / *Abdullaev S.A., Valieva S.Sh., Abdurakhimova A.F.,
Джалолов Д.А.* НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ИНФУЗИОННО-
ТРАНСФУЗИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ СЕПСИСА ПРИ САХАРНОМ
ДИАБЕТЕ 40

*Махсумова С.С., Махсумова И.Ш., Мухамедова М.С., Холматова З.Д.,
Мухторова М.М.* ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА I
ТИПА У ДЕТЕЙ НА СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКЕ ПОЛОСТИ РТА И ГУБ /
*Maksumova S.S., Maksumova I.Sh., Muxhametova M.S., Xolmatova Z.D.,
Muxtorova M.M.* PECULIARITIES OF DIABETES MELLITUS TYPE I
MANIFESTATION IN CHILDREN ON THE MUCOSA OF THE ORAL CAVITY
AND LIPS 44

*Абдуазимова-Озсуйлу Л.А., Мухторова М.М., Абдуазимов А.А., Ханазаров
Д.А., Мазифарова К.Р.* ПРОБЛЕМЫ ИННОВАЦИОННОГО
ОБРАЗОВАНИЯ В МЕДИЦИНЕ / *Abduazimova-Ozsuylu L.A., Muxtorova
M.M., Abduragimov A.A., Khanazarov D.A., Mazifarova K.R.* PROBLEMS OF
INNOVATIVE EDUCATION IN MEDICINE 50

Смирнова Е.С., Кожушко Ю.С., Абасс Л. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОТЕОМНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОТРАСЛИ МЕДИЦИНЫ / *Smirnova E.S., Kozhushko Yu.S.,
Abass L.* APPLICATION OF PROTEOMIC TECHNOLOGIES IN THE
MEDICAL INDUSTRY 56

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ..... 58

Абытова Ж.Р. ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ / *Abytova
Zh.R.* PHYSICAL BENEFITS OF WELLNESS SWIMMING 58

биологии, нанобиотехнологии, клеточные технологии, фармакогенетика, персонализированная медицина и многие другие [3].

Большое количество патологических изменений, возникающих в организме, связано с функциональными изменениями клеток, тканей и органов. Эти изменения обычно сопровождаются отклонением от физиологического белкового профиля нормального здорового организма. Сегодня, большое значение набирает анализ, и прогнозирование таких изменений.

Поиск, определение, разделение, количественное и качественное определение белковых молекул, играющих роль в обеспечении чувствительности либо непосредственно в формировании заболеваний, являются основными задачами протеомики [2].

Протеомика, быстроразвивающаяся наука, которая нашла широкое применение в медицине и биологии. Она занимается изучением белков и протеомов. Применение этой науки в медицине поможет найти новые пути решения при борьбе с разными заболеваниями [4].

На сегодня представлен огромный спектр лекарственных средств, которые лечат практически от всех заболеваний. Изучение протеомики позволит ускорить процесс поиска лекарств.

Основными этапами при разработке лекарств на основе протеомных технологий, по данным академика РАМН А.М. Арчакова, являются:

- сканирование геномов для поиска наилучших молекулярных мишеней для действия лекарств;
- получение информации о пространственной структуре отобранных макромолекул мишеней и их комплексов;
- поиск в базах данных лигандов, способных связываться с отобранными мишенями и путем связывания препятствовать реализации естественной функции макромолекулы;
- экспериментальное тестирование биологической активности обнаруженных лигандов;
- оптимизация фармакодинамических и фармакокинетических характеристик базовых структур [1].

Таким образом, изучение и дальнейшее исследование разного рода биологических жидкостей организма с использованием современных технологических приемов протеомики поможет врачу-диагносту получить тот объем информации, который будет необходим для постановки диагноза или оценки определенного заболевания у конкретного пациента.

Список литературы / References

1. Посттеомные технологии и молекулярная медицина. Доклад академика РАМН А.И. Арчакова // Вестник Российской академии наук, 2004. Т. 74. № 5. С. 423.
2. Практическое применение технологий протеомики. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://spravochnick.ru/medicina/prakticheskoe_primenenie_tehnologiy_proteomiki/ (дата обращения: 05.04.2021).
3. Стратегия развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года / Ред. коллегия // Непрерывное медицинское образование и наука, 2015. № 3. С. 4-11.
4. *Часовских Н.Ю.* Практикум по биоинформатике: учебное пособие / Н.Ю. Часовских. Томск: СибГМУ [б. г.]. Часть 2., 2019. С. 4.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Абьтова Ж.Р.

Email: Abytova6118@scientifictext.ru

*Абьтова Жасмин Руслановна – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры,
Бухарский государственный университет,
г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: плавание как естественная физическая активность - один из наиболее эффективных способов упрощения, поскольку оно воздействует на все тело и тренирует его. Это наиболее подходящий вид спорта для всех возрастных групп, поскольку он сочетает в себе полезные результаты как для тела, так и для души, а также является физическим упражнением с низким риском получения травм. В статье рассматриваются факты, оказывающие положительное влияние на здоровье человека.

Ключевые слова: плавание, физиология, здоровье, мышцы тела, физическая форма.

PHYSICAL BENEFITS OF WELLNESS SWIMMING

Abytova Zh.R.

*Abytova Zhasmin Rusanovna – Lecturer,
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE,
BUKHARA STATE UNIVERSITY,
BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *swimming as a natural physical activity is one of the most effective ways to exercise because it affects and trains the whole body. It is the most suitable sport for all age groups because it combines beneficial results for both body and mind and is also a low-risk physical exercise. The article examines the facts that have a positive impact on human health.*

Keywords: *swimming, physiology, health, body muscles, physical form.*

История плавания связана с историей самой жизни, ведь первые живые существа нашей планеты появились в первозданном океане еще до того, как ступили на сушу. Более того, хорошо известно, что каждый человек проводит свои первые несколько месяцев жизни в личном и эксклюзивном водном мире. Следовательно, человеческое влечение к воде является физическим и нормальным для всех людей.

Данные, связанные с плаванием, восходят к древним временам благодаря археологическим находкам, доказывающим, что в Древней Греции плавание было частью базового образования детей, а также частью их военного образования. В Древнем Риме были бассейны с подогревом. В Японии 17 века плавание было обязательным предметом школьной образовательной программы. Люди, живущие на островах Тихого океана, научились плавать раньше, чем научились ходить. Египтяне и ассирийцы также занимались плаванием для отдыха и фитнеса.

Плавание практиковалось в средние века как полезный навык для мужчин. Постепенно это занятие стало считаться полезным упражнением, а затем и развлечательным. В Англии плавание как спорт для всех стало распространяться в 17 веке. Было широко распространено движение за улучшение здоровья человека, которое придало дополнительный импульс убеждению, что физическая активность благоприятна для хорошего здоровья. В результате женщинам было рекомендовано

изменить статус отсутствия физической активности, ранее навязанный обществом. Наконец, с конца 19 века плавание становится соревновательным видом спорта, но только для мужчин.

Польза упражнений для физического и психического здоровья людей многочисленна. Плавание как физическая активность может помочь улучшить здоровье, физическую форму и качество жизни. Рекреационное плавание - это занятие для всех, особенно для женщин, в основном летом и идеально подходит для всех возрастов. Благодаря жидкости нет нагрузки на мышцы и суставы, в то время как из-за водного сопротивления происходит увеличение силы мышц. Плавание как вид спорта имеет множество преимуществ, поскольку оно сочетает в себе три основных компонента: развлечение, улучшение физической формы и спасение жизни в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Плавание - полезное упражнение на протяжении всей жизни. Польза от плавания, особенно для здоровья, бесценна на протяжении всей жизни. Активируются все мышцы тела. Улучшается функция всех систем, особенно общее ощущение силы, а также выносливость мышц и сердечно-сосудистой системы.

Исследования учёных показали, что все возрастные группы, начиная с детства до пожилого возраста, имеющие регулярную физическую активность, имеют лучшее психическое, психологическое и физическое здоровье. Регулярная физическая активность обеспечивает для организма много преимуществ, таких как сердечно-легочная выносливость, увеличение силы и улучшение фигуры. Это также увеличивает уровень самооценки и уверенности в себе, а также снижает уровень тревожности и стресса. Физические упражнения должны быть образом жизни и, таким образом, побудят лучше выглядеть и быть здоровее. Для человека лучше заниматься спортом на протяжении всей жизни, и никогда не поздно начать заниматься спортивными тренировками, в соответствии с возрастом. Физические преимущества оздоровительного плавания в целом заключаются в физической форме, улучшении кардиореспираторной и сердечно-легочной системы и выносливости мышц тела.

Физические преимущества оздоровительного плавания для женщин: снижение массы тела и риска сердечных заболеваний, уменьшение психологических факторов и негативных симптомов менопаузы, лечение целлюлита, улучшение кровообращения, защита женщин от растущих онкологических заболеваний.

Сердечно-сосудистая система: аэробные плавательные упражнения улучшают кровообращение и борются с ишемической болезнью сердца, а также улучшают систему переноса кислорода от легких ко всем клеткам организма.

Скелетно-мышечная система: во время плавания задействуются все основные групповые мышцы. В основном руки и верхняя часть тела работают больше, чтобы произвести движение вперед по отношению к нижним конечностям тела. Исследования медиков показали, что упражнения на глубине воды, не превышающей поясницу человека, снижают давление в суставах до 50%, а упражнения на глубине до груди человека снижают его до 75%. Таким образом, плавание часто используется в качестве естественного реабилитационного упражнения после травм и несчастных случаев, способствуя поддержанию гибкости суставов, особенно в плечевых и тазобедренных суставах, в зависимости от используемой техники плавания. Кроме того, плавание - это упражнение, требующее усилий для всех мышц тела, что делает упражнения в воде гораздо более эффективными, чем упражнения на суше. Укрепление мышц происходит за счет сопротивления воды во всех направлениях, что помогает тренировать мышцы, в зависимости от скорости выполнения различных упражнений. Упражнения в воде обеспечивают сопротивление тела на 12–14% выше, чем упражнения на суше, что приводит к более высокому потреблению калорий. Кроме того, водное сопротивление защищает мышцы от резких движений тела, которые тесно связаны со спортивными травмами.

Гибкость: плавание может значительно улучшить гибкость. Плавание движений помогает удлинить и растянуть мышцы тела, а не стать объемными, благодаря чему они кажутся подтянутыми, здоровыми и сильными. Такая программа должна быть основана на общем развитии гибкости тела и постеленно расширяться до определенных суставов с целью увеличения конечной границы суставов. Упражнения никогда не должны вызывать мышечную боль в определенных суставах; напротив, это должно снизить риск травм за счет снижения стресса. *Ожирение:* упражнения в воде имеют много преимуществ для людей с ожирением. Это способствует увеличению расхода энергии, облегчению контроля веса и уменьшению перегрузки суставов и мышц из-за плавучести. Таким образом, увеличивается расход энергии, сохраняется мышечная масса и уменьшается жировая ткань. Плавание также помогает снизить систолическое артериальное давление, повысить чувствительность тканей к инсулину и улучшить контроль уровня глюкозы в крови. Вышеупомянутые причины приводят к снижению заболеваемости и смертности людей с ожирением.

Психологические преимущества, плавание и психическое здоровье. Результаты эпидемиологических исследований и специального анализа показывают, что люди, которые регулярно занимаются спортом, менее склонны к депрессии и имеют более низкий уровень тревожности по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Между тем эти люди проявляют активное поведение. Это связано с вариациями, вызванными активацией симпатической системы, а также с различными физиологическими изменениями. Снижение беспокойства с помощью физических упражнений зависит от их интенсивности. Результаты различных исследований показали, что аэробные упражнения в большей степени способствуют снижению беспокойства за счет устранения страха перед водой, повышают уверенность в воде и помогают в социализации при занятиях в группах.

Делая вывод из вышесказанного, можно с точностью сказать, что плавание улучшает качество нашей жизни.

Список литературы / References

1. *Абитова Ж.Р.* Десять причин, почему физическая культура так важна в школах // *Academy*. № 10 (61), 2020. С. 39-41.
2. *Абитова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*. № 3 (48), 2020. С. 79-81.
3. *Файзиев Я.З., Зиев Д.А.* Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. № 9 (60), 2020. С. 32-35.
4. *Акрамова Г.М.* Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся // *Academy*. № 10 (61), 2020. С. 41-44.
5. *Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З.* Интерактивные методы физического воспитания в вузах // *Педагогическое образование и наука*, 2020. №. 3. С. 132-135.
6. *Файзиев Я.З., Кузиева Ф.И.* Эффективность использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе // *Вестник магистратуры*, 2020. №. 3-1. С. 95.
7. *Bozorova S., Fayziev Y.* The development of motor memory of students in physical education classes // *Student science: research works*, 2019. С. 47-48.