

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002
СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
ISSN 2541-7851

№ 15 (118). Ч.3. ОКТЯБРЬ 2021

ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

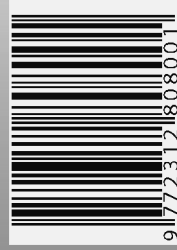
 РОСКОМНАДЗОР

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 3



Москва
2021

ISSN 2541-7851 (сетевое издание)

Вестник науки и образования

2021. № 15 (118). Часть 3

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 ист. наук, Украина), *Глуценко 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), *Довенко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулинов 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), *Кайрабаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафиаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Киквидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клишков Г.Т.* (PhD in Pedagogy Sc., 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), *Куртаниди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лухаченко 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 искусствоведения, Россия), *Рахимова 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 искусствоведения, 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), *Стрехалов 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. наук, 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), *Хилтухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Грузия), *Дзуулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чилдози Г.Б.* (д-р юрид. наук, Грузия), *Шамишина 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

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ	6
<i>Неъматова Р.Х., Улугбердиева Г.А., Асланова Г.С. РОЛЬ НОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ ТОЧНЫМ НАУКАМ / Nematova R.Kh., Ulugberdieva G.A., Aslanova G.S. ROLE OF NEW PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE EXACT SCIENCES</i>	6
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	9
<i>Рахмонов И.У., Нажимова А.М. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ЭЛЕКТРОПОТРЕБЛЕНИЯ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ, ВЫПУСКАЮЩИХ РАЗНОРОДНУЮ МНОГОАССОРТИМЕНТНУЮ ПРОДУКЦИЮ / Rakhmonov I.U., Najitova A.M. FORECASTING OF ELECTRIC CONSUMPTION IN ENTERPRISES PRODUCING DIFFERENT MULTI-ASSORTMENT PRODUCTS</i>	9
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ	12
<i>Свищова Е.А. АНАЛИЗ ИННОВАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРЕДПРИЯТИЯ (НА ПРИМЕРЕ АО РУСАЛ) / Svinitsova E.A. METHODOLOGICAL FRAMEWORK FOR ASSESSING THE EFFICIENCY OF INNOVATIONS (ON THE EXAMPLE OF RUSAL, JSC)</i>	12
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	18
<i>Эсанов У.Д., Хидаева Д.Э., Нурматова Ф.Э. ОБУЧЕНИЕ РУССКОМУ ЯЗЫКУ В УСЛОВИЯХ БИЛИНГВИЗМА / Esanov U.J., Hidayeva D.E., Nurmatova F.E. LEARNING RUSSIAN LANGUAGE IN BILINGUISM CONDITIONS</i>	18
<i>Ботирова С.Ж. СИНТАКСИЧЕСКАЯ СИНОНИМИЯ И ПАРАЛЛЕЛИЗМ, ВАРИАНТНОСТЬ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ / Botirova S.Zh. INTAXIC SYNONYMY AND PARALLELISM, VARIANCE IN ARTISTIC LITERATURE</i>	20
<i>Аллаярова Н.Я. ОБУЧЕНИЕ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ НА ТЕХНИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТАХ / Allayarova N.Ya. ENGLISH LANGUAGE LEARNING AT TECHNICAL FACILITIES</i>	23
<i>Сидикназарова З.М. НОВЫЕ МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА / Sidiknazarova Z.M. NEW METHODS OF LEARNING ENGLISH</i>	25
ЮРИДИЧЕСКИЕ НАУКИ	29
<i>Степанова Т.А. РАЗВИТИЕ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ПРАВ В РОССИЙСКОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ / Stepanova T.A. DEVELOPMENT OF LEGAL REGULATION OF DIGITAL RIGHTS IN RUSSIAN LEGISLATION</i>	29
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	34
<i>Сайдилова Н.С., Гадоймуродова З.Р. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ DELPHI / Sayidova N.S., Gadoymurodova Z.R. BASIC PRINCIPLES OF USING THE DELPHI SOFTWARE</i>	34

Исматова Н.Б. ИНТЕГРАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС / <i>Ismatova N.B. INTEGRATION OF PEDAGOGICAL DISCIPLINES IN THE EDUCATIONAL PROCESS</i>	37
Сайфуллаева Н.Б. ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ / <i>Sayfullaeva N.B. IMPORTANT ASPECTS OF THE USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE CLASS LESSON SYSTEM</i>	40
Курбанов Д.И. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ / <i>Kurbanov J.I. HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PRIMARY COMMUNITY</i>	43
Ярашев Ж.Р. РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ АКЦИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА / <i>Yarashev Zh.R. DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCES OF FUTURE WRESTLING TRAINERS BASED ON AXIOLOGICAL APPROACH</i>	45
Абдуллаев Ш.Д. PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOLS / <i>Абдуллаев Ш.Д. ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ШКОЛАХ</i>	48
Музафарова Ф.Б. ВАЖНОСТЬ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ И ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ / <i>Muzafarova F.B. THE IMPORTANCE OF DEVELOPING NATIONAL AND GENERAL CULTURAL COMPETENCIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATION MODERNIZATION</i>	51
Минилов Н.А. THEORY AND METHODOLOGY OF TYPES OF WRESTLING / <i>Муниров Н.А. ТЕОРИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ВИДОВ БОРЬБЫ</i>	54
Абытова Ж.Р. МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ / <i>Abytova J.R. METHODOLOGY OF TEACHING STUDENTS ELEMENTS OF SPORTS SWIMMING TECHNIQUES</i>	58
Шермухамедова С.Н. РОЛЬ ПЕДАГОГИКИ В ОБУЧЕНИИ УЗБЕКСКОМУ ЯЗЫКУ / <i>Shermukhamedova S.N. ROLE OF PEDAGOGY IN TEACHING THE UZBEK LANGUAGE</i>	61
Юсупова З.Ш. МЕТОДОЛОГИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ / <i>Yusupova Z.Sh. METHODOLOGY FOR TEACHING PHYSICAL LESSONS USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN PRIMARY SCHOOL</i>	63
Хужакулова Р.Ш. ЯЗЫК ПЕДАГОГИКИ / <i>Khuzhakulova R.Sh. LANGUAGE OF PEDAGOGY</i>	66
Акрамова Г.М. РОЛЬ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ / <i>Akramova G.M. THE ROLE OF GYMNASTICS IN SCHOOL</i>	69
Васильева О.А. ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ / <i>Vasileva O.A. REFERENCE SUMMARY AS A MEANS OF DEVELOPING COGNITIVE INTEREST IN GEOGRAPHY LESSONS</i>	72

peoples are common among. Ways of struggle, their formation, types and types Eastern thinkers wrote about wrestlers in their works. For example, in "Boburmom" he is a famous commander and ruler of the Timurid dynasty. Muhammad Babur describes one of his military campaigns in this place.

In the "Laws of Medicine" Ibn Sina the methods of struggle are as follows: described. There are also several types of wrestling. One of them: two, each wrestler grasps the opponent's belt and pulls himself together; the fighter together takes action to get rid of his opponent. The second one he tries not to let go. Another type: one of two wrestlers, the other he pulls tightly with his hand and pulls to the side, that is, he must pass under the right hand of the first fighter in time, the fighters sometimes straighten, and sometimes bend

The second one he tries not to let go. Another type: one of two wrestlers, the other he pulls tightly with his hand and pulls to the side, that is, he must pass under the right hand of the first fighter in time, the fighters sometimes straighten, and sometimes bend. Again blows to the chest in wrestling return to confuse their legs with their own, playing or with the legs movements in which the legs of the latter are torn and used by the wrestlers also includes.

Our wrestlers have been participating in world wrestling competitions since the beginning of the last century. participants. They are fighting with foreign countries as well as with European countries. Defeat all your opponents on the field and recognize them as incomparable heroes. received. The Uzbek land has long been the land of great scientists, fighters and fighters. was calculated.

Our people are proud of their national pride and hospitality. is radically different from other nations for its hysterics. The Republic of Uzbekistan, after finding its own path of development in all spheres, had the right to choose. Many of our talented athletes are international to the sounds of our national anthem, having won competitions As a result of raising our flag, the Uzbek people showed themselves to the peoples of the world.

References / Список литературы

1. *Мухитдинова Н.М., Абытова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики, 2020. № 3 (48). С. 79-81.
2. *Мухитдинова Н.М.* Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки, 2020. № 9 (57). С. 81-83.
3. *Муниров Н.А.* Национальная борьба (Кураш) - одно из средств создания здоровой духовной среды среди молодёжи. // УЧЁНЫЙ XXI ВЕКА. № 4, 2019.
4. *Муниров Н.А., Раджабов Э.Н.* Учебные технологии, применяемые в обучении видам национальной борьбы кураш // Научный журнал, 2019. № 6 (40).
5. [Electronic Resource]. URL: <http://t-science.org/архив/DOI/2020/02-82/> (date of access: 25.10.2021).
6. *Муниров Н.А.* Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся // Проблемы науки, 2021. С. 47.
7. *Кадиров Р.Х.* Sensitive directions of the pedagogical researches in the sphere of the educational curriculum "physical training" // International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 2020; 5(1): 80-82.
8. *Юсупова З.Ш.* Современные методы преподавания физического образования в начальных классах // Проблемы науки. № 2(61), 2021.
9. *Abdullayev Sh.Dj., Yusupova Z.Sh.* THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE // Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти 2020/6(82). С. 271-276.

МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Абытова Ж.Р.

Email: Abytova6118@scientifictext.ru

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

Аннотация: уровень результативности пловцов на разных дистанциях во многом зависит от постоянного совершенствования техники плавания. Освоение передовых техник и творческий подход в тренировочном процессе обеспечивают рост мастерства спортсмена. Статья должна основываться на законах физиологии и динамической анатомии, а также педагогике и психологии для определения согласованности техники движений и опорно-двигательного аппарата, а это, в свою очередь, внутренних органов и других систем организма.

Ключевые слова: статическое плавание, динамическое плавание, равновесие тела, удельный вес, подъемная сила воды, перемещение ползавка, амплитуда, анатомическое строение, физиологические функции.

METHODOLOGY OF TEACHING STUDENTS ELEMENTS OF SPORTS SWIMMING TECHNIQUES Abytova J.R.

Abytova Jasmin Ruslanovna – Lecturer,
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE,
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: the level of results of swimmers at different distances depends in many ways on the continuous improvement of swimming technique. Mastering advanced techniques and a creative approach during training ensures the growth of an athlete's skills. The article should be based on the laws of physiology and dynamic anatomy, as well as pedagogy and psychology to determine the coordination of movement techniques and locomotor systems, which in turn, the internal organs and other systems of the body.

Keywords: static swimming, dynamic swimming, body balance, specific gravity, water lifting force, float displacement, amplitude, anatomical structure, physiological functions.

УДК 796.01

Плавание - это веселое и увлекательное занятие, позволяющее оставаться здоровым. Оно очень полезно для здоровья, улучшает настроение, снижает беспокойство и помогает сжигать много калорий. Оно также полезно для людей с артритом и другими болезненными заболеваниями. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, плавание всего 2,5 часа в неделю снижает риск хронических заболеваний. Медленное плавание требует координации всего тела. Следует обратить внимание на движения ног и рук, контроль дыхания и упражнения по плаванию. Итак, чтобы научиться плавать, вам нужно начать с основ. Здесь новичкам следует освоить 5 основных навыков плавания:

1. Дыхание

Это базовый навык, о котором часто забывают, но это важный навык. Если во время плавания дышать неудобно, вы не сможете в полной мере наслаждаться им и научиться новому. Основная идея заключается в том, что когда ваша голова находится под водой, вам нужно дышать и через нос, и через рот. Затем, когда вы поднимаете голову в сторону, сделайте полный вдох, прежде чем опустить лицо.

2. Плавающий

Прежде чем начать пинать и поглаживать, сначала научитесь плавать в воде. Плавание помогает вам привыкнуть к правильным движениям в воде. Плавание помогает удерживать тело на плаву. Помогает нашему телу находиться в горизонтальном положении и ощущать силу вертикального подъема во время купания. Плавание очень важно, потому что, если вы случайно упадете в воду, вы сможете плавать на поверхности, пока вас не спасут.

3. Движение тела должно быть хорошо скоординировано

Во время плавания все части тела должны быть хорошо согласованы друг с другом. Чтобы двигаться вперед, нужно уметь синхронно двигать мышцами талии, живота и бедер. Сначала в воде должны пройти руки, затем локти, а затем ваше тело.

4 удара

Если вы хотите научиться плавать, удар ногой - еще один важный обучающий навык. Удары ногами помогают вашему телу двигаться вперед. Многие тренеры по плаванию используют доску для поддержки тела пловца.

5 ударов

Теперь, когда вы знаете, как плавать и бить ногами, пора выучить несколько гребков. Кровеносные сосуды - это движения рук, которые помогают телу проходить через воду. Толкание вперед, вбок, плавание на спине и баттерфляй - распространенные виды плавания.

Статическое плавание относится к тому факту, что человеческое тело находится в состоянии равновесия на поверхности воды в свободном и неподвижном состоянии без влияния каких-либо дополнительных сил, кроме веса и толкающих сил тела. По мере увеличения глубины сила давления воды, которая увеличивается, влияет на уровень тела. Сила отталкивания, действующая в равной степени на гидростатическое давление, будет направлена вверх, в отличие от силы тяжести, толкающей человеческое тело вниз. Условная точка равных сил давления, соответствующая центру объема сжатой воды, называется центром давления, а точка тяжести, действующая одинаково в противоположном направлении, называется центром тяжести тела.

Согласно закону Архимеда, сила, действующая на тело, погруженное в жидкость, оказывает силу, равную весу жидкости, вытесненной из тела. Это означает, что в зависимости от соотношения сил отталкивания и гравитации тело может плавать в воде, тонуть и находиться в состоянии равновесия между водой.

Динамическое плавание - это дополнительное движение, создаваемое взаимодействием внутренних и внешних сил с использованием движений рук и ног. Одна из активных внутренних сил человека в воде - это мышечные силы. К внешним силам относятся гидростатические силы и силы тяжести, а также гидродинамические силы. Сила тяжести, создаваемая движением человека в воде, постоянна для каждого пловца и направлена вниз. Подъемная сила варьируется в зависимости от степени погружения некоторых членов тела и всегда направлена вверх. Используя величину плотности воды относительно воздуха, человек перемещает свое тело в воде с помощью методов. С одной стороны, высокая плотность воды увеличивает реакцию основания, а с другой - усиливает воздействие окружающей среды на движущееся тело.

Принципиальной разницы в технике плавания на короткие, средние и длинные дистанции нет. Основы техники зависят не только от изменения скорости плавания, но и от индивидуальных, уникальных характеристик пловца. По мере увеличения скорости плавания могут измениться лишь некоторые детали техники. Таким образом, плавание на короткие дистанции характеризуется правильной осанкой, увеличением скорости движения, выполнением нескольких циклов движения без задержки дыхания. Некоторые общие черты можно увидеть на основе технических приемов спортивного плавания. Форма действия отражает не содержание техники, а

только ее внешний вид. Характер действия - ключевой показатель эффективности техники. Многие пловцы, правильно освоившие форму движения, не показывают высоких спортивных результатов. В частности, некоторые из сильнейших пловцов мира достигли высоких спортивных результатов, даже если не отличаются идеальной формой движения. Каждый метод плавания имеет свои уникальные и характерные технические элементы. Тело пловца должно лежать на поверхности воды в виде ручья, который потребляет меньше энергии при движении вперед. Естественно, что свободное положение тела зависит от положения головы и степени наполнения легких воздухом. Когда голова поднимается слишком высоко, ноги падают и мышцы плеч и шеи становятся чрезмерно напряженными. В этом случае любое движение головы вызывает изменение положения тела и нарушает его баланс, создавая ненужное вертикальное положение и позволяя телу качаться в стороны. Для спринтеров характерны слегка приподнятая голова и гораздо более высокое положение плеч. При плавании на большие дистанции тело находится в естественном положении в воде (близкое к горизонтальному положению), а голова на одной линии с телом по оси вращения тела. Творческий подход к достижениям современных технологий в обучении спортивным приемам плавания - служит фактором успеха тренеров и учителей в огромной работе, проводимой пловцами по повышению своего спортивного мастерства.

Список литературы / References

1. *Абитова Ж.Р.* Десять причин, почему физическая культура так важна в школах// *Academy*. № 10 (61), 2020. С. 39-41.
 2. *Абытова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*. № 3 (48), 2020.
 3. *Мухитдинова Н.М., Абытова Ж.Р.* Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // *Проблемы педагогики*, 2020. № 3 (48). С. 79-81.
 4. *Мухитдинова Н.М.* Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // *Проблемы науки*, 2020. № 9 (57). С. 81-83.
 5. *Мухитдинова Н.М. Эшов Э.* Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // *Intellectual Archive*, 2018. С. 93-96
 6. *Арсланов К.П., Джурраев Ж.Р.* Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // *Academy*, № 10 (61), 2020. С. 44-47.
 7. *Исламов Э.Ю., Хамроев Б.Х., Сафаров Д.З.* Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке // *Вопросы науки и образования*. № 20 (104), 2020. С. 16-19.
 8. *Файзиев Я.З., Зиёев Д.Я.* Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта // *Academy*. № 9 (60), 2020. С. 32-35.
 9. *Афраимов А.А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // *Проблемы педагогики*. № 3 (48), 2020.
-