

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002
СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ
ISSN 2541-7851

№ 4 (124). Ч.2. АПРЕЛЬ 2022

ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

 РОСКОНАДЗОР

ПИ № ФС 77-50633 • Эл № ФС 77-58456

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ» № 4 (124) Ч.2. 2022



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

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

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

 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU



9 772312 808001

ISSN 2541-7851 (сетевое издание)

**ВЕСТНИК НАУКИ
И ОБРАЗОВАНИЯ**
2022. № 4 (124). Часть 2



Москва
2022

Вестник науки и образования

2022. № 4 (124). Часть 2

Российский импакт-фактор: 3,58

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Вальцев С.В.

Зам. главного редактора: Кончакова И.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

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

Абдуллаев К.Н. (д-р филос. по экон., Азербайджанская Республика), *Алиева В.Р.* (канд. филос. наук, Узбекистан), *Абдуллаев 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), *Баулина 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), *Богомолов А.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Бородай В.А.* (д-р социол. наук, Россия), *Волков А.Ю.* (д-р экон. наук, Россия), *Гавриленко 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), *Датий 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), *Доленко Г.Н.* (д-р хим. наук, Россия), *Есенова К.У.* (д-р филол. наук, Казахстан), *Жамулидинов В.Н.* (канд. юрид. наук, Казахстан), *Жолдошев С.Т.* (д-р мед. наук, Кыргызская Республика), *Зеленков М.Ю.* (д-р полит. наук, канд. воен. наук, Россия), *Ибадов Р.М.* (д-р физ.-мат. наук, Узбекистан), *Ильинских Н.Н.* (д-р биол. наук, Россия), *Кайракбаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Кикидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клишков Г.Т.* (PhD in Pedagogic Sc., Белоруссия), *Кравцова Т.М.* (канд. психол. наук, Казахстан), *Кузьмин С.Б.* (д-р геогр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Куртаяиди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукиченко 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), *Мурадов Ш.О.* (д-р техн. наук, Узбекистан), *Мусаев Ф.А.* (д-р филос. наук, Узбекистан), *Набиев А.А.* (д-р наук по геoinформ., 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), *Радкевич 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), *Сибирцев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Сопов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Ступаленко Н.М.* (д-р пед. наук, Казахстан), *Субачев Ю.В.* (канд. техн. наук, Россия), *Сулейманов С.Ф.* (канд. мед. наук, Узбекистан), *Трезуб И.В.* (д-р экон. наук, канд. техн. наук, Россия), *Уноров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федосьякина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Хитмухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Россия), *Цицунян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чиладзе 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).

<i>Азимов Л.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО) / <i>Azimov L.A.</i> IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF COMPREHENSIVE CONTROL OF PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL CONDITION OF WRESTLERS (ON THE EXAMPLE OF JUDO).....	84
<i>Джурсаева С.Н.</i> МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКА / <i>Djuraeva S.N.</i> METHODS OF FORMATION OF INNOVATIVE NAVYKOV AND STUDENTS IN THE PROCESS OF LESSON.....	86
<i>Сохибов А.И., Муродов У.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ МУЗЫКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ / <i>Sohibov A.I., Murodov U.A.</i> PEDAGOGICAL SKILLS OF A MUSIC TEACHER IN THE PEDAGOGICAL PROCESS AND WAYS THEIR IMPROVEMENT	89
<i>Азизов Е.С.</i> ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ И ФОРМИРОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ / <i>Azizov E.S.</i> FACTORS FOR DEVELOPING MUSICAL PERFORMING SKILLS AND MUSICAL ABILITIES IN CHILDREN	92
<i>Атаджанова Р.Р., Джалолова Ф.С.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ ШКОЛ / <i>Atadjanova R.R., Jalolova F.S.</i> INTEGRATION OF FINE ARTS AND ART WORK IN THE FORMATION OF CREATIVE TALENTS OF STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS.....	94
<i>Раева С.В.</i> ОПЫТ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБЪЕДИНЕНИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ / <i>Raeva S.V.</i> EXPERIENCE IN DESIGNING A DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE ASSOCIATION OF RHYTHMIC GYMNASTICS	98
<i>Ломакина О.А.</i> ЧИСТОТА РУССКОГО ЯЗЫКА / <i>Lomakina O.A.</i> PURITY OF THE RUSSIAN LANGUAGE	100
МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ.....	103
<i>Муртазаев С.С., Ахрорходжаев Н.Ш., Исмаилов Б.У., Норматов М.А.</i> ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА ЗУБОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА / <i>Murtazaev S.S., Ahrorkhodzhaev N.Sh., Ismailov B.U., Normatov M.A.</i> PREVENTION OF DENTAL CARIES IN PRESCHOOL CHILDREN	103
<i>Ахрорходжаев Н.Ш., Мухторова М.М., Исмаилов Б.У., Норматов М.А.</i> КАРИЕС ЗУБОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ФАКТОРЫ РИСКА, ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА / <i>Ahrorkhodzhaev N.Sh., Mukhtorova M.M., Ismailov B.U., Normatov M.A.</i> DENTAL CARIES IN PRESCHOOL CHILDREN: RISK FACTORS, DIAGNOSIS, PREVENTION.....	109

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БОРЦОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО)

Азимов Л.А.

Email: Azimov6124@scientifictext.ru

*Азимов Лазиз Ахрорович – преподаватель,
кафедра теории и методологии физической культуры,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: соревнования по дзюдо структурно характеризуются весовыми категориями, что повышает важность тренировки физиологического контроля в дзюдо. В данной статье приведены результаты исследований научных статей о физиологическом профиле дзюдоистов, сохранении или потере веса.

Ключевые слова: борьба, дзюдо, спортсмены, тренировки, потеря веса.

IMPROVEMENT OF THE SYSTEM OF COMPREHENSIVE CONTROL OF PHYSICAL FITNESS AND FUNCTIONAL CONDITION OF WRESTLERS (ON THE EXAMPLE OF JUDO)

Azimov L.A.

*Azimov Laziz Akhrorovich – Lecturer,
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL CULTURE,
BUKHARA STATE UNIVERSITY, BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: judo competitions are structurally characterized by weight categories, which increases the importance of training physiological control in judo. This article presents the results of research of scientific articles on the physiological profile of judoists, maintaining or losing weight.

Keywords: wrestling, judo, athletes, training, weight loss.

Борьба — это динамичный, высокоинтенсивный боевой вид спорта, который требует сложных навыков и тактического мастерства для достижения успеха. Чтобы добиться успеха на мировой арене, борцам необходим очень высокий уровень физической подготовки. Борьба требует всех качеств физической подготовки: максимальной силы, аэробной выносливости, анаэробной мощности и анаэробной способности. Чтобы быть эффективными, приемы борьбы также должны выполняться с высокой скоростью. Повышение функциональной способности каждого из этих физиологических качеств является основной целью тренера.

Спортсменам, которые борются на элитном уровне (международный уровень), часто требуется одновременно тренировать силу, мощность и выносливость с целью добиться улучшения всех показателей производительности. Одновременная тренировка определяется в литературе как тренировка силы и выносливости либо в непосредственной последовательности, либо с периодом восстановления до 24 часов, разделяющим два вида упражнений. Многие исследования указывают на возможное ослабление силы и мощности в результате одновременных тренировок, в то время как аэробные способности и выносливость, по-видимому, затрагиваются минимально. Параллельное обучение также применяется в техническом и тактическом развитии борца. Часто строгие требования практики могут вызвать высокий уровень усталости, что необходимо учитывать, когда мы советуем программу обучения.

Рассмотрим физическую подготовленность дзюдоистов. Дзюдо — боевой вид спорта со строгими соревновательными весовыми категориями. В 1964 году, когда дзюдо стало официальным олимпийским видом спорта, была принята соревновательная система весовых категорий. Дзюдоисты должны оптимально выбрать весовую категорию, соответствующую их росту и телосложению. Однако многие из них часто резко снижают вес за счет ограничения калорий, чтобы выбрать более низкую весовую категорию и, таким образом, получить преимущество перед другими дзюдоистами в определенной весовой категории. Чтобы достичь веса, который позволил бы им участвовать в определенном классе, многие участники подвергаются резкому ограничению в еде, особенно в течение недели, предшествующей соревнованиям. Величина потери веса впоследствии восстанавливается, поскольку спортсмены компенсируют устойчивую утечку энергии избыточным потреблением пищи в период после соревнований. Это быстрое чередование потери веса и его восстановления известно как «циклирование веса».

Масса тела и процент жира в организме являются важными показателями, которые могут сильно меняться в зависимости от пола, возраста, весовой категории и тренировок. Что касается пола, было установлено, что процентное содержание жира в организме элитных дзюдоисток примерно на 10% выше, чем у дзюдоистов-мужчин. Исследование показало, что дзюдоисты-мужчины были тяжелее, выше, имели меньше жировых отложений и более высокие процентные и абсолютные значения мышечной массы, более высокие окружности и диаметры костей, более низкие эндоморфные и более высокие мезоморфные компоненты, чем женщины.

Поскольку дзюдо относится к весовым видам спорта, масса тела меняется в зависимости от вида спорта, сезона, особенно когда дзюдоисты готовятся к соревнованиям. Описано снижение процента жира в организме (3-6%) в последние недели перед соревнованиями, а в другом случае даже на 10%. Оценивать состав тела рекомендовалось в разные периоды сезона, не менее трех-четырёх раз. В нескольких исследованиях сообщалось, что процент жировой массы в период соревнований был ниже, чем в периоды отдыха или перед соревнованиями. По этой причине Artioli *et al.* [1] предложил шесть основных правил контроля веса дзюдоистов и предотвращения негативных последствий резкой потери веса в этом виде спорта: 1) схватки начинаются не ранее, чем через 1 ч после взвешивания; 2) каждому спортсмену разрешается взвешиваться только вовремя; 3) в дни соревнований запрещены методы быстрого похудения и методы искусственной регидратации; 4) спортсмены должны пройти тест на гидратацию, чтобы взвешивание было подтверждено; 5) индивидуальный минимальный соревновательный вес определяется в начале каждого сезона; и 6) спортсменам не разрешается соревноваться в весовой категории, требующей потери веса более чем на 1,5% от веса тела в неделю. Более того, процент жировой массы у дзюдоистов высокого уровня обычно был ниже, чем у малоподвижного населения.

Управление стрессом перед соревнованиями для спортсменов очень важно, особенно для тех, кто снижает свой вес, например, для дзюдоистов. В целом адренокортикальный гормон хорошо известен как маркер стресса, и кортизол (С) является его представителем. В настоящее время отношение тестостерона (Т) к С (Т/С) является хорошим маркером диагностики перетренированности. В исследовании, направленном на изучение реакции Т и С слюны и психического состояния на реальный чемпионат по дзюдо, была показана реакция С на соревнование, которая особенно характеризовалась опережающим подъемом, что было подтверждено позднее Salvador *et al* [3]. и Обминский [4], предполагая, что повышенный уровень С в день соревнований дзюдоистов предрасполагает их к успеху. В зависимости от результата результаты не показали существенных различий в ответах С. Значения Т, зарегистрированные после последнего боя, были значительно выше у проигравших, чем у победителей. Гормональный ответ не показал связи с психологическими переменными в зависимости от исхода. Наконец, даже

если не было обнаружено связи между гормональными и психологическими переменными в зависимости от исхода, результаты показали, что психологические переменные состояния и черты характера, а также стратегии совладания необходимо принимать во внимание, чтобы лучше понять реакцию на соревновательные ситуации.

Это исследование имеет некоторые ограничения. В нем обсуждался сборник исследований, связанных с функциональными и физиологическими характеристиками спортсмена-дзюдоиста. Однако это не систематический обзор этих аспектов. Тренеры могут рассматривать направления и рекомендации, что может служить поддержкой для их тренировок. Поэтому к данным нужно относиться с осторожностью.

Список литературы / References

1. Артиоли Г., Франкини Э., Никастро Х., Стеркович С., Солис М.Ю., Ланча А.Х. Необходимость программы контроля веса в дзюдо: предложение, основанное на успешном случае борьбы // *Международ. соц. Спорт Нутр*, 2010. № 7, С. 1–5.
2. Сальвадор А., Суай Ф., Гонсалес-Боно Э., Серрано М.А. Упреждающий кортизол, тестостерон и психологические реакции на соревнования по дзюдо у юношей // *Психонейроэндокринология*, 2003. № 28. С. 364–375.
3. Обминский З. Уровень гормонов в крови до и после звезд как показатель психологической нагрузки у спортсменов-юниоров // *Спорт Тур*, 2009. № 16. С. 158–165.
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. Мухитдинова Н.М. Механизм интеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр // *АКАДЕМИЯ. Научно-методический журнал*, 2019. С. 92-93.
7. Мухитдинова Н.М., Джураева М.З. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы // *Вестник интегративной психологии* 2018 с 49-50
8. Азимов Л.А. Трудности онлайн-занятий по физическому воспитанию // *Проблемы науки*, 2021. № 2 (61). С. 41-43.
9. Афраимов А.А., Азимов Л.А. Защита и методы национальной борьбы // *Academy*, 2019. № 6 (45). С. 92-93.
10. Арсланов К.П., Азимов Л.А. Интерактивные методы дидактического процесса, применяемые при преподавании дисциплины «Национальные виды борьбы и технологии её преподавания» // *Педагогическое образование и наука*, 2020. № 3. С. 40-45.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УРОКА

Джураева С.Н.

Email: Djuraeva6124@scientifictext.ru

*Джураева Саломат Набиевна – преподаватель,
кафедра теории начального образования,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье исследуются инновационные образовательные технологии и их педагогические основы, а также анализируются пути формирования

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
153008, РФ, Г. ИВАНОВО, УЛ. ЛЕЖНЕВСКАЯ, Д. 55, 4 ЭТАЖ
ТЕЛ.: +7 (915) 814-09-51

[HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU](http://SCIENTIFICJOURNAL.RU)
E-MAIL: INFO@P8N.RU

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ОЛИМП»
УЧРЕДИТЕЛЬ: ВАЛЫЦЕВ СЕРГЕЙ ВИТАЛЬЕВИЧ
108814, Г. МОСКВА, УЛ. ПЕТРА ВЯЗЕМСКОГО, 11/2



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
[HTTPS://WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU](https://www.scienceproblems.ru)
EMAIL: [INFO@P8N.RU](mailto:info@p8n.ru), +7(915)814-09-51



**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ВЕСТНИК НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ»
В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ РАССЫЛАЕТСЯ:**

1. Библиотека Администрации Президента Российской Федерации, Москва;
Адрес: 103132, Москва, Старая площадь, д. 8/5.
2. Парламентская библиотека Российской Федерации, Москва;
Адрес: Москва, ул. Охотный ряд, 1
3. Российская государственная библиотека (РГБ);
Адрес: 110000, Москва, ул. Воздвиженка, 3/5
4. Российская национальная библиотека (РНБ);
Адрес: 191069, Санкт-Петербург, ул. Садовая, 18
5. Научная библиотека Московского государственного университета
имени М.В. Ломоносова (МГУ), Москва;
Адрес: 119899 Москва, Воробьевы горы, МГУ, Научная библиотека

ПОЛНЫЙ СПИСОК НА САЙТЕ ЖУРНАЛА: [HTTP://SCIENTIFICJOURNAL.RU](http://scientificjournal.ru)



Вы можете свободно делиться (обмениваться) — копировать и распространять материалы и создавать новое, опираясь на эти материалы, с **ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ** указанием авторства. Подробнее о правилах цитирования: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ru>

ЦЕНА СВОБОДНАЯ