

The background features a complex, layered design. At the top, there are faint, light blue gear-like patterns and arrows pointing upwards. A prominent feature is a large, semi-transparent gear structure that frames the central text. In the center, there is a vibrant graphic consisting of concentric orange and yellow circles, overlaid with a blue and white grid pattern that resembles a stylized molecular or atomic structure. The overall aesthetic is technical and scientific.

# 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*

150.	Feruza Sharifovna Negova, Oyzoda Solijonovna Umarova Effective language learning and teaching in English for specific purposes (ESP)	943
151.	Nigina Habibjon qizi Murodova Stressli vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmining namoyon bo'lishi	947
152.	Sodiq Anvarovich Olimov Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida innovatsion inklyuziv ta'limni tashkil etish	953
153.	Shamsiddin Otayev Maqom cholg'u ijrochiligida tanbur cholg'usining o'rni va uning shakllanish davri	959
154.	Акрам Абдусаматович Киличев, Амин Амруллоевич Ахмедов Копинг-ресурсы личности и адаптационный потенциал	964
155.	Zilola Ismoil qizi Qurbonova, Marjona Nodir qizi Muqimova Oilada yoshlarni tadbirkorlik faoliyatiga tayyorlashning psixologik shart-sharoitlari	969
156.	R.Jumayev Mustaqillik sharoitida milliy mafkurani shakllantirish va hayotga tatbiq etish zarurati	974
157.	Р.Жумаев Ахмад Донишнинг ижтимоий адолат ва сиёсий тенглик тўғрисидаги қарашлари	981
158.	Munixon Rabbimova Maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglari uchun innovatsion metodik platforma yaratish va uni amalda tatbiq qilishning ta'lim samaradorligidagi ahamiyati	995
159.	Rajaboy Bakhtiyorovna Khudoyberdiyeva Actuality and trends of teaching speaking in primary classes (on the material of 1-4 grades curriculum)	998
160.	Джахонгир Жалолович Рамазонов Моделирование механизмов самоуправления студентов	1003
161.	Kumushoy Nasridinovna Rahmatova O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishning psixologik asoslari	1012
162.	Kimyoxon Ilhomovna Ro'zieva Kasbiy tanlov tushunchasining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	1018
163.	Дилмурод Зоир угли Сафаров Квалификация уровня спортивного, акробатического, аэробного гимнастики	1025
164.	Saidabonu Baxtiyorovna To'yboeva Marginal shaxsning ijtimoiylashuv muammolarini o'rganishda sotsiomadaniy yondashuvlar	1032
165.	Shoxrux Mansurovich Salixov, Timur Mansurovich Salixov Musobaqa oldi sportdagi stress va tayyorgarlikning psixologik tomonlari	1039
166.	Mushtariybonu To'likinovna Sanokulova O'smirlarda tafakkur shakllanishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari	1045
167.	Sarvinoz Hamidova, Nigora Ibragimova, D.I.Kamalova PISA - advantages of the international program	1051
168.	Nodira Oblanazarovna Sattarova Boshlang'ich maktab yoshidagi psixik jarayonlarning xususiyatlari	1055
169.	Gavhar Sattorovna Jabborova, Salima Raximovna Ruzmetova Asosiy miqdorlar ustida ishlash metodikasi	1062
170.	Shahlo Bobomurot qizi Boymurodova Tahlikali va tezkor vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatish uslubi	1065
171.	Shahnoza Aripovna Rustamova, Munavvar Xaydarovna Rashidova Formation of self-assessment competence of primary school students in foreign language teaching	1075
172.	Tolib Tavakkalovich Shikarov Akmeologik yondashuvlar asosida o'qituvchi kasbiy mahoratini oshirish	1081

## Квалификация уровня спортивного, акробатического, аэробного гимнастики

Дилмурод Зоир угли Сафаров  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Спортивная гимнастика - это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Повышения эффективности управления сферой физической культуры и спорта, что означает более рациональное использование имеющихся возможностей и затрачиваемых усилий для решения кардинальных задач, возникших перед страной и значение решений этих задач на государственном уровне в наши дни.

**Ключевые слова:** гимнастика, тренировка, учитель гимнастики, эффективность, спорт, прыжок, кувыркание, нагрузка.

## Qualification of the level of sports, acrobatic, team, aerobic gymnastics

Safarov Dilmurod Zoir o'g'li  
Bukhara State University

**Abstract:** Artistic gymnastics is an Olympic sport that includes competitions in floor exercises, exercises on gymnastic equipment, as well as vaults. The women's all-around program includes: floor exercises, exercises on bars of different heights, balance beam and vaults. Improving the efficiency of management in the field of physical culture and sports, which means a more rational use of the available opportunities and the efforts expended to solve the cardinal tasks that have arisen before the country and the importance of solving these problems at the state level today.

**Keywords:** gymnastics, training, gymnastics teacher, efficiency, sport, jump, somersault, load.

Среди некоторых родителей бытует мнение, что ребенка не нужно отдавать в спорт с самого раннего детства - он должен сам выбрать вид спорта себе по душе. Другие, напротив, говорят - чем раньше мое чадо начнет заниматься спортом, тем раньше оно начнет показывать результат и тем крепче будет его

«внутренний стержень». Гимнастика - это основа для всех видов спорта, она развивает и силу, и гибкость, и волю к победе, и самообладание; это пригодится и в учебе, и в дальнейшей жизни. Занятия спортом с раннего возраста дисциплинируют ребенка, и дело даже не в том, что у него не будет детства. Я считаю, пусть он лучше занимается спортом, чем гуляет допоздна и мучается от безделья.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве.

Зарядка или гигиеническая утренняя гимнастика - комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка укрепляет и развивает мышечную систему, повышает жизнедеятельность и трудоспособность, способствует закаливанию организма. Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

В начальных классах физкультминутки проводятся 3-4 раза в день по 5 минут, в 5-8 классах - по 2-3 раза. Физкультпауза - кратковременные физические упражнения, проводимые для подростков и взрослых людей для расслабления, восстановления дыхания, переключения работы мышц, занятых в производстве. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц. Продолжительность выполнения 5-3 минуты. Учитель управляющий всем занятием или уроком.

Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок. Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы). Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя за партой или стоя около нее. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

Классификация физкультминуток

- Танцевальные;
- Оздоровительные;
- Мозговая гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Ритмические;
- Общеразвивающие упражнения;

- Подвижные игры
- Двигательно-речевые физкультминутки.

Танцевальные физкультминутка - индивидуальное развитие каждого ребенка, работа над формированием и развитием танцевальных и музыкальных навыков воспитанников школьного возраста.

Лечебная физическая культура - медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний. Нейрогимнастика - это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга. Упражнения для мозга позволяют решить множество задач, связанных не только с работой мозга в целом, но и с когнитивными способностями. развитие детей с использованием нейропсихологических упражнений и игр.

Гимнастика для ума помогает мозгу адаптироваться. Изменение привычек и практика развивающих упражнений помогают поддерживать мозг активным, способствуя созданию новых нейронов и связей между ними.

Гимнастика оказывает тонизирующее влияние на нервную систему, улучшает процессы обмена веществ, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживает полноценность двигательных способностей, подвижность суставов, осуществляет профилактику остеопороза, мышечных атрофий.

Пальчиковые игры - общепринятое название занятий на развитие мелкой моторики у детей. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться.

Аэробика - гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. В ритмическую гимнастику можно включать следующие движения:

- движения отдельными частями тела, сгибания и разгибания, повороты и вращения с большим и маленьким напряжением, махи ногами и руками; -ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- элементы художественной гимнастики и танцевально-хореографические.

Ритмическая гимнастика (ритмика) - система музыкально-ритмического воспитания, созданная Эмилем Жак-Далькрозом. Содержание ритмической гимнастики составляют упражнения общеразвивающего характера: - движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; циклические движения: - разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки.

Утренняя зарядка оказывает комплексное воздействие на организм. Она активизирует кровообращение, ускоряет обмен веществ. Благодаря улучшенному кровотоку все внутренние органы получают достаточное питание и начинают значительно активнее функционировать. Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию. Утренняя гимнастика повышает тонус, помогает ускорить метаболизм и заряжает бодростью на весь день. Благодаря зарядке улучшается гибкость, уменьшается вес. Даже внешность становится намного ярче! Именно поэтому необходимо делать зарядку каждый день! Должен знать и уметь выполнять - ходьба на месте, приставные шаги, прыжки в длину и в высоту, бег, поднимая выше колени, ходьба на носочках и на пяточках. Кроме утренней зарядки нужно делать и гимнастические упражнения - бег, метание, прыжки, подъем по шведской стенке. Организм даже по окончании тренировки продолжит сжигать калории и работать быстрее. После того как вы позавтракаете, ваше тело будет использовать потребленную пищу как источник энергии, а не накапливать лишний жир. Выполнение простых упражнений поможет отвлечься от текущих задач, разнообразить рабочие будни. Также занятия благотворно влияют на психическое здоровье. Ежедневное выполнение специальных упражнений придает бодрости, прибавляет силы и увеличивает работоспособность.

Физическая культура - часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации.

### **Использованная литература**

1. ДЗЎ Сафаров, БХ Хамроев. Олий таълимда гимнастика дарсларини инновацион таълим технологиялар асосида ўқитиш самарадорлиги. Scientific progress 1 (6).



2. ЭЮ Исломов, БХ Хамроев, ДЗУ Сафаров. Управление воспитанием юного спортсмена во время занятий физическими упражнениями и на тренировке. Вопросы науки и образования, 16-19.

3. BX Hamroyev, DZOGL Safarov. Belbog'li kurashchining funksional qobiliyati oshirish Yo'llari. Scientific progress 1 (6).

4. DZOGL Safarov, NE Nazarova, DHQ Sadriddinova. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari. Scientific progress 2 (1), 1498-1505.

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

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

8. АА Афраимов. Адаптив жисмоний тарбия. ўсиб келаётган ёш авлод жисмоний тарбияси ва спортда инновацион ...

9. АА Афраимов. Хотин - қизлар ўртасида харакат фаоллигини оширишда соғлом турмуш тарзининг долзарб муаммолари. hozirgi tarakkiёт босқичида 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-қизлар 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

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

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 mutaxassislarining kommunikativ komponentligini shakllantirishda volontyorlik guruxlarining 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