

СООТВЕТСТВУЕТ
ГОСТ 7.56-2002

ISSN (PRINT) 2413-2101 ISSN (ELECTRONIC) 2542-078X

ПРОБЛЕМЫ НАУКИ

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА



2021
МАРТ
3'62

КЕМБРИДЖСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ» № 3(62) 2021



WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU



ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»

НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ
БИБЛИОТЕКА
LIBRARY.RU

Google
scholar

ISSN 2413-2101 (Print)
ISSN 2542-078X (Online)

Проблемы науки

№ 3 (62), 2021

Москва
2021



Проблемы науки

№ 3 (62), 2021

Российский импакт-фактор: 0,17

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор: **Вальцев С.В.**

Заместитель главного редактора: Ефимова А.В.

Подписано в печать:

22.03.2021

Дата выхода в свет:

24.03.2021

Формат 70x100/16.

Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс».

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,47

Тираж 1 000 экз.

Заказ № 3910

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), *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), *Гавриленкова И.В.* (канд. пед. наук, Россия), *Гарагонич В.В.* (д-р ист. наук, Украина), *Глущенко 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), *Жамулдинов 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), *Кайрабаев А.К.* (канд. физ.-мат. наук, Казахстан), *Кафтаева М.В.* (д-р техн. наук, Россия), *Киквидзе И.Д.* (д-р филол. наук, Грузия), *Клинов Г.Т.* (PhD in Pedagogic 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 геогр. наук, Россия), *Куликова Э.Г.* (д-р филол. наук, Россия), *Курманбаева М.С.* (д-р биол. наук, Казахстан), *Курпаянди К.И.* (канд. экон. наук, Узбекистан), *Линькова-Даниельс Н.А.* (канд. пед. наук, Австралия), *Лукиенко 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 геонформ., 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), *Селитреникова Т.А.* (д-р пед. наук, Россия), *Сибирицев В.А.* (д-р экон. наук, Россия), *Скрипко Т.А.* (д-р экон. наук, Украина), *Солов А.В.* (д-р ист. наук, Россия), *Стрекалов В.Н.* (д-р физ.-мат. наук, Россия), *Стукаленко 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), *Упоров И.В.* (канд. юрид. наук, д-р ист. наук, Россия), *Федосьякина Л.А.* (канд. экон. наук, Россия), *Хитухина Е.Г.* (д-р филос. наук, Россия), *Цуцулян С.В.* (канд. экон. наук, Республика Армения), *Чиладзе 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).

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Проблемы науки»

**Территория
распространения:
зарубежные страны,
Российская
Федерация**

Журнал
зарегистрирован
Федеральной службой
по надзору в сфере
связи, информационных
технологий и массовых
коммуникаций
(Роскомнадзор)
Свидетельство
ПИ № ФС77 - 62929
Издается с 2015 года

Свободная цена

Содержание

ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ	5
<i>Бондаренко Е.А.</i> МАТЕРИАЛИЗМ: МАТЕРИЯ И МАТЕРИАЛЬНАЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ	5
ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ	11
<i>Вишневецкая Ю.А., Писарев А.В.</i> ПРОБЛЕМАТИКА КАЧЕСТВА ОКАЗАНИЯ УСЛУГ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ	11
<i>Лим В.Б.</i> СОЗДАНИЕ НАДЕЖНЫХ ПАРОЛЕЙ	23
ИСТОРИЧЕСКИЕ НАУКИ	25
<i>Половайкин А.Д.</i> Ф.М. ДОСТОЕВСКИЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ ВОПРОС (ПО МАТЕРИАЛАМ «ДНЕВНИКА ПИСАТЕЛЯ»)	25
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	29
<i>Ахмедова М.Ш.</i> СТАТИСТИЧЕСКИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ФЕРМЕРСКИХ ХОЗЯЙСТВ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН	29
<i>Ахмедов Ш.Ш.</i> АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В УЗБЕКИСТАНЕ	32
<i>Шершакова И.А.</i> СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ИНФОРМАТИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ	35
ФИЛОСОФСКИЕ НАУКИ	39
<i>Очилова Г.А., Махманазаров К.</i> АКСИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ФИЛОСОФИИ: ЧУВСТВО ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ И НИКЧЕМНОСТИ	39
<i>Очилова Н.Р., Мамасалиев М.М.</i> ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ.....	43
ФИЛОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	47
<i>Таджибаева А.Э.</i> АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ, ИЗУЧАЮЩИХ ИНФОРМАЦИОННУЮ ТЕХНОЛОГИЮ	47
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	50
<i>Сайдова Н.С., Хайдаров О.Р.</i> ОСОБЕННОСТИ OPENGL В ПРОГРАММИРОВАНИИ.....	50
<i>Кариева Р.Р.</i> МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ НАГРУЗОК СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГАНДБОЛИСТОК ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	53
<i>Васильева Е.Б.</i> ЗДОРОВОЕ МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ В УЗБЕКИСТАНЕ.....	56
<i>Рузметов М.А.</i> ВЛИЯНИЕ ВЕСА ШТАНГИ НА КООРДИНАЦИОННУЮ СТРУКТУРУ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	58
<i>Юсупов Р.С.</i> СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	61

ОСОБЕННОСТИ OPENGL В ПРОГРАММИРОВАНИИ

Сайдова Н.С.¹, Хайдаров О.Р.²



¹Сайдова Назокат Сайфуллаевна - кандидат физико-математических наук, заведующая кафедрой;

²Хайдаров Орифжон Рустамович - магистрант, кафедра информационных технологий, Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной статье рассматривается спецификация, определяющая независимый от платформы и языка программирования программный интерфейс, предназначенный для написания приложений, использующих двумерную и трёхмерную компьютерную графику, – спецификация OpenGL. Эта спецификация находит широкое применение при создании систем автоматизированного проектирования, виртуальной реальности, визуализации в научных исследованиях. В статье также дается характеристика функций OpenGL и рассматривается организация библиотек, приводятся примеры синтаксиса.

Ключевые слова: OpenGL, функции, примитивы, библиотеки OpenGL.

Современные технологии с каждым годом развиваются все более интенсивно. В последние годы компьютерная графика сделала несколько шагов вперед. На сегодняшний день одной из технологий, предназначенных для рисования и отображения интерактивной 2- и 3-мерной графики в веб-браузерах, является WebGL. Эта технология изначально была основана на версии OpenGL ES 2.0. Спецификации OpenGL для таких устройств, как Apple iPhone и iPad. Основная цель этой технологии – обеспечить мобильность между различными операционными системами и устройствами. Эта функция появилась в 2011 году.

Одним из самых популярных API для разработки в области двумерной и трехмерной графики является OpenGL (Open Graphics Library). В библиотеке 120 различных функций. Командная информация используется программистом при написании интерактивных графических программ с помощью OpenGL. Это программная платформа, которая сегодня поддерживается многими поставщиками.

Основные возможности OpenGL:

- надежность и портативность. Независимо от операционной системы, система использует один и тот же визуальный результат. Приложения могут использоваться не только на ПК, но и на рабочих станциях;
- стабильность. Если программист использует заливку, стандарт сохраняется совместимость с разработанным программным обеспечением;
- простота использования. OpenGL легкий и хорошо продуманный. Это позволяет эффективно использовать приложения без каких-либо дополнительных затрат.

Возможности библиотеки OpenGL и её функции.

Функции OpenGL обычно делятся на 5 категорий:

1. Функция описания примитивов. Эта функция определяет графические объекты нижнего уровня (примитивы), способные представлять подсистему. В качестве примитивов в OpenGL выступают строки, точки и т.д.

2. Функция описания источников света. Источники света, расположенные на 3D сцене, предназначенные для описания параметров.

3. Функция настройки атрибутов. Свойства позволяют программисту понять, как объект размещается на экране.

4. Функция визуализации определяет положение в виртуальном пространстве, параметры объектива камеры. Если система знает эти параметры, она не только правильно видит изображение, но и вырезает ненужные элементы изображения.

5. Набор функций для геометрических преобразований. Он используется программистом для поворота, масштабирования и перемещения объектов.

OpenGL также использует дополнительные операции. Например, сплайны, которые используются для построения линий поверхности.

OpenGL содержит набор библиотек. Основные функции хранятся в основной библиотеке.

OpenGL включает в себя ряд дополнительных библиотек, помимо основной. Организация библиотек OpenGL выглядит следующим образом:

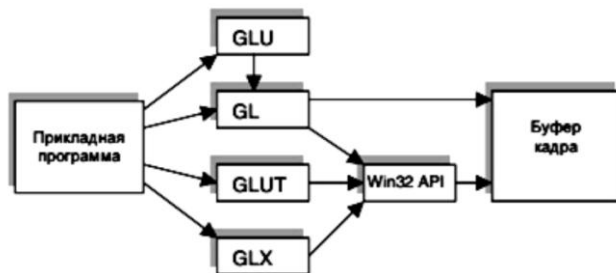


Рис. 1. Организация библиотек OpenGL

Первая библиотека называется GL Utility Library (GLU-GL Utility). Эта библиотека содержит основные функции GL. GLU-GL Utility завершает сложные функции, такие как сложные геометрические примитивы (диск, цилиндр, шар и куб) и т. д.

Эксплойты OpenGL не имеют специальных команд для работы окна или ввода данных. Для этого существуют специальные дополнительные библиотеки. Одна из самых популярных портативных библиотек GLUT (GL Utility Toolkit). GLUT встроен во все дистрибутивы OpenGL и реализован для разных платформ. Состав GLUT минимальный и включает в себя необходимый набор для создания программы. Если рассматривать библиотеку GLX, которая не очень популярна среди программистов.

Все представленные возможности OpenGL реализованы в модели клиент-сервер.

Программа, выполняющая функцию OpenGL, выполняет команды, данные клиентом. При этом сервером может быть тот же клиент или он может располагаться на другом компьютере. Если сервер находится на другом компьютере, то используется специальный протокол для передачи данных между несколькими машинами.

Графическая библиотека рисует графические примитивы в буфере кадров с учетом выбранных режимов. Если рассматривать каждый примитив отдельно, то это отрезок, многоугольник, точка и так далее. Режимы можно менять, они будут независимы друг от друга. Чтобы выбрать режим или определить примитив, нам нужно использовать команду.

Вершины определяются примитивами. Вершина – это точка, обозначающая конец, отрезок или угол многоугольника. Данные (координаты, цвет и т.д.) связаны с каждой вершиной – они называются атрибутами.

Если рассматривать систему OpenGL как архитектуру, то она будет конвейерной, состоящей из нескольких этапов обработки графической информации. Работа конвейера показана на рисунке.

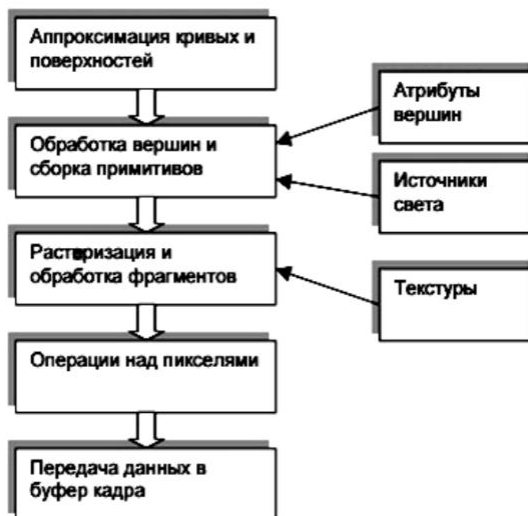


Рис. 2. Производительность конвейера OpenGL

Обработка команд в OpenGL выполняется в первую очередь, в том числе с задержкой появления и до появления эффекта. OpenGL называется слоем, который находится между пользователем и оборудованием.

Большим преимуществом OpenGL является независимость большинства команд. Например, если мы объясним, что для удаления сопоставления счетов недостаточно вызвать функцию `TextureInit ()`, а для получения статического изображения необходимо зарегистрировать функцию обновления изображений, вызвав функцию `GlutIdleFunc ()`. В этом случае можно использовать режим `single-buffer` с заменой `GL_DOUBLE`.

Добавление `GL_SINGLE` в команду `GlutInitDisplayMode ()` и `GlFlush ()` в конце выполняет процедуры `Display ()` для очистки этого буфера.

OpenGL считается одним из самых универсальных и удобных инструментов, которые могут помочь при работе с графическими изображениями.

Удобство и простота работы с двухмерным и трехмерным пространством делают интерфейс программы одним из самых популярных среди аналогов.

Список литературы

1. Сайидова Н.С., Нематов Л.А. Теория и методика профессионального образования // Образование и проблемы развития общества. № 1 (7), 2019. С. 55-59.
2. Сайидова Н.С., Казимова Г.Х. Разработка методики образования в вузах // Образование и проблемы развития общества. № 1 (7), 2019. Стр. 36-40.
3. Сайидова Н.С., Зарипова Г.К., Абдурахимов А.А., Журакулов Ж.Ж. Использование электронных ресурсов в историческом образовании и его защита // «АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПУБЛИКАЦИЯ». № 2, 2020. С. 123–131.

4. *Зарипова Г.К., Сайидова Н.С., Тахиров Б.Н., Хайитов У.Х.* Педагогическое сотрудничество преподавателя и студентов в кредитно-модульной системе высшего образования // «Наука, образование и культура», 2020. № 8 (52). С. 23–26.
5. *Сайидова Н.С., Истамова К.И., Казимова Г.Х.* Создание электронного курса LMS MOODLE компьютерная сеть// Современные материалы, техника и технологии. № 2 (17), 2018. С. 53-57.
6. *Зарипова Г.К., Сайидова Н.С., Норова Ф.Ф., Абдурахмонов А.А.* FEATURES OF THE CREDIT AND MODULAR SYSTEM IN HIGHER EDUCATION // «Academy». № 10 (61), 2020. С. 25–29.
7. *Сайидова Н.С., Шодиева З.Т., Казимова Г.Х.* Информационные технологии и цели технологии развития в обучении. Современные инновации в науке и технике. Сборник научных трудов 8-й всероссийской научно-технической конференции с международным участием 19-20 апреля 2018 года. Ответственный редактор: Горохов А.А. Курск. «Россия», 2018. С. 290-294.
8. *Хаятов Х.У., Атаева Г.И., Хайдаров О.Р.* Функции и элементы OPENGL, используемые для построения основных форм в C# // Universum: технические науки. № 11(80). Часть 1, 2020. С. 43-46.

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ НАГРУЗОК СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГАНДБОЛИСТОК ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Кариева Р.Р.

*Кариева Райхон Рустамовна - врио доцента,
кафедра теории и методики гандбола, регби,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Республика Узбекистан*

Аннотация: *рассматривается методика планирования нагрузок скоростно-силовой направленности у гандболисток групп спортивного совершенствования. Особое внимание уделяется воспитанию скоростно-силовых способностей в подготовительном периоде.*

Ключевые слова: *гандбол, методика, скоростно-силовая направленность, подготовительный период, группа спортивного совершенствования.*

Узбекский гандбол в настоящее время характеризуется достаточно высоким профессионализмом, разнообразием технико-тактических действий, выполняемых на максимальных скоростях, сыгранностью и взаимозаменяемостью игроков. Эти черты в полной мере присущи женским сборным командам страны и ведущим коллективам суперлиги.

В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки гандболисток, что проявилось, прежде всего, в изменении самой структуры тренировочно-соревновательного процесса, введении в него научно обоснованных методов работы. Наряду с положительными сдвигами, происходящими в сборных командах страны, в командах суперлиги и высшей лиги, большое внимание уделяется подготовке резерва отечественного гандбола. В связи с этим приходится констатировать факт наличия реальной проблемы притока молодых игроков в ведущие клубы страны их оптимальной адаптации и закреплении в составах клубов. Лишь немногие из выпускников детских спортивных школ эффективно выступают в командах мастеров. Одной из возможных причин, лимитирующих оптимальный

переход молодых перспективных гандболисток в команды мастеров, является недостаточная физическая и техническая подготовленность игроков.

Существенную роль в повышении темпа различных перемещений, прыжков, скорости полёта мяча при выполнении бросков, т. е. в осуществлении основных элементов составляющих соревновательную деятельность гандболисток, играет скоростно-силовая подготовка. Современные технологии скоростно-силовой подготовки спортсменов не нашли ещё полного применения в тренировке гандболисток групп спортивного совершенствования. Разработку теоретико-методических основ скоростно-силовой подготовки гандболисток групп спортивного совершенствования целесообразно связывать с поисками оригинальных путей, определяемых спецификой гандбольной игры.

С подготовительного периода начинается каждый новый цикл подготовки гандболистов. Завершается подготовительный период к началу календарных игр. Данный период делят на общеподготовительный и специально-подготовительный. Наиболее значимым периодом для повышения уровня развития скоростной выносливости у гандболистов высокой квалификации специалисты считают общеподготовительный этап подготовки, проводимый на стадионе с применением средств легкой атлетики [1, 2].

Существует два направления воспитания скоростно-силовых способностей: одно связано с их совершенствованием в преодолевающем режиме работы, другое - в уступающем режиме. В преодолевающей форме проблема воспитания скоростно-силовых способностей заключается в нахождении оптимального соотношения силы и скорости применительно к соревновательным двигательным действиям. Проблема такого поиска осложняется тем, что скорость движения и преодолеваемое отягощение находятся в обратно пропорциональной зависимости. В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть "скоростно-силовыми". Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений. Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, поскольку многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно (нередко в сравнительно короткие сроки) приводит к стабилизации уровня мышечных напряжений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации, применяют и варьируют дополнительные отягощения и в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, применяют пояса и жилеты с дозированными разновесами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, утяжеляющие манжеты в игровых действиях руками, утяжеленные перчатки при выполнении боксерских ударов, снаряды различного веса в легкоатлетических метаниях. Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Характерно, что в них в первой фазе действия создаются условия для использования кинетической энергии свободно перемещающегося отягощения (за счет прыгивания вниз с некоторого возвышения или свободного опускания груза на тросе); во второй, амортизационной, фазе эта энергия как бы передается мышцам (в момент приземления при прыгивании или в момент рывкового торможения свободно падающего груза), вызывая их уступающее,

вынужденное растягивание, а в третьей фазе стимулирует последующее мощное сокращение (выпрыгивание вверх или рывковое преодоление груза на блоке). Если такого рода упражнения выполняются без задержки в амортизационной фазе и в соответствии с разработанными правилами нормирования нагрузки, они позволяют проявлять наибольшую "взрывную" силу. Для краткости их можно условно назвать "упражнениями ударно-реактивного воздействия".

В процессе воспитания скоростно-силовых способностей отдают предпочтение упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, какая возможна в условиях заданного отягощения и при которой можно сохранять правильной технику движений (так называемая контролируемая скорость); внешние же отягощения лимитируют в пределах, не превышающих в большинстве случаев 30-40 % от индивидуально максимального. Другой методический подход основан на использовании тонизирующего следового эффекта, который создается преодолением повышенного отягощения непосредственно (за несколько минут) перед выполнением скоростно-силового упражнения. Например, короткая серия подъемов штанги большого веса перед прыжками или метаниями может способствовать проявлению повышенной мощности движений в прыжках или метаниях. Содействующим фактором здесь является, по всей вероятности, прежде всего остаточное нервно-мышечное возбуждение, созданное предшествующим интенсивным напряжением. Этот эффект не постоянен, он достигается лишь при адекватном регулировании тонизирующей нагрузки и следующего за ней интервала отдыха.

На тренировках квалифицированных спортсменов граничные объемы таких нагрузок сравнительно невелики; согласно опытным данным, их рекомендуется нормировать примерно в следующих пределах: число повторений в одной серии (в процессе серийного воспроизведения отдельного упражнения) - 5-10; число серий в рамках отдельного занятия - 2-4; интервалы активного отдыха между сериями - 10-15 мин.; число занятий, включающих такие нагрузки в недельном цикле, - 1-2.

В структуре отдельного комплексного занятия, включающего как скоростно-силовые, так и силовые упражнения, первые проводятся, как правило, в начале основной части занятия (после соответствующей разминки), а силовые, если они применяются в значительном объеме, - во второй половине этой части (не считая отдельных стимулирующих упражнений силового характера, выполняемых непосредственно перед скоростно-силовыми для получения тонизирующего эффекта). В деталях место и порядок чередования любых упражнений в структуре отдельных занятий зависят, прежде всего, от ведущих компонентов содержания занятия, места занятия в микроцикле, общей логики построения целостного процесса физического воспитания, а частично и от ряда других обстоятельств. Это значит, что указанные сочетания далеко не всегда постоянны и вполне оправданны лишь при оговоренных условиях.

Список литературы

1. *Сахарова М.В., Сидорчук С.А.* Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2011. № 7(77). С. 141-144.
2. *Федоров А.В.* Построение годичного цикла подготовки гандболистов высшей квалификации // Уч. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта, 2014. № 2(108). С. 182-184.

ЗДОРОВОЕ МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ В УЗБЕКИСТАНЕ

Васильева Е.Б.

*Васильева Елена Борисовна - старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,*

Ташкентский университет информационных технологий, г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье рассматривается формирование жизнеспособного подрастающего молодого поколения. Приоритет направления развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах в «Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения».

Ключевые слова: Узбекистан, молодёжь, здоровье, развитие, программа.

Узбекистан, являясь самой густонаселенной республикой Центральной Азии, обладает огромным человеческим потенциалом. Почти треть жителей страны составляют дети до 18 лет, 24 процента - молодые люди в возрасте от 18 до 30 лет. Обеспечение законных прав и интересов молодежи является одним из приоритетов государственной политики.

В Узбекистане в период с 2015 по 2020 год заболеваемость молодёжи выросла на 20%. За указанный период общая зарегистрированная заболеваемость среди молодёжи до 18 лет увеличилась с 1,5 тысячи. Эксперты зафиксировали увеличение случаев ожирения (в 2,7 раза), проблем со свертываемостью крови и инсулинозависимого сахарного диабета (в два раза), церебрального паралича и аллергического ринита (в 1,5 раза).

Также выявлен рост диагностики пневмонии (на 25%), почечной недостаточности и болезней, характеризующихся повышенным кровяным давлением (на 22%), хронических болезней миндалин и аденоидов (на 15,5%), астмы (на 12,6%).

В то же время специалисты зафиксировали снижение количества детей с болезнями сердца (на 58,7%), бронхитом и эмфиземой (на 60,0%), язвенной болезнью желудка (на 48,1%), а также болезнями периферической нервной системы (на 50%) и гастритом (на 30%) [2].

Меньше чем за три года, по инициативе Президента Шавката Мирзиёева, в государственной молодежной политике Узбекистана были предприняты практические шаги по всесторонней поддержке молодых. В частности, принято три закона, десятки указов, постановлений и распоряжений главы государства и решений правительства.

Формирование жизнеспособного подрастающего молодого поколения становится одной из главных стратегических задач развития любой страны мира. В этом смысле молодёжь – объект национально-государственных интересов, один из главных факторов обеспечения развития государства и общества. Результаты социологического исследования показали, что спорт является одним из основных видов досуга молодежи, что более 80% молодежи постоянно занимаются различными видами спорта. Учитывая это, уделяется отдельное внимание развитию культуры и спорта. В каждом районе строятся спортивные площадки для футбола, тенниса, волейбола, баскетбола и т.д., увеличилось количество тренажерных залов, оборудованы залы с настольным теннисом и шахматные залы.

Проведена системная работа по укреплению репродуктивного здоровья населения как важного фактора рождения здоровых детей, предотвращения появления на свет детей с недостатками развития и врожденными заболеваниями, дальнейшему укреплению материально-технической базы и кадрового состава медицинских учреждений. В 2016 году на оснащение медицинских учреждений страны современным диагностическим и лечебным оборудованием были направлены кредитные и грантовые средства в размере 80 миллионов долларов. В целях развития

детского спорта в стране, и особенно в целях популяризации его среди девочек, построено более 220 спортивных залов в общеобразовательных школах.

В целях всесторонней поддержки молодежи и утверждения среди населения здорового образа жизни, повышения благосостояния народа и решения его повседневных проблем за счет достижения высокого уровня экономического роста, а также обеспечения своевременной реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах и задач, определенных в Послании Президента Республики Узбекистан Олий Мажлису от 29 декабря 2020 года была утверждена подготовленная на основе результатов открытого диалога с народом Государственная программа по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах в «Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения». Министерство физической культуры и спорта совместно с Национальным олимпийским комитетом и Государственным комитетом по развитию туризма разработали программу мер по тщательной подготовке к проведению IV летних юношеских Азиатских игр в Узбекистане в 2025 году и предусмотреть в ней:

- подготовку по результатам изучения действующих в республике спортивных объектов и сооружений, логистической, транспортной и гостиничной инфраструктуры предложений по их ремонту или строительству новых в соответствии с требованиями Олимпийского совета Азии и международных спортивных федераций;

- разработку генерального плана подготовки к IV летним юношеским Азиатским играм с указанием источника финансирования и ответственного исполнителя по каждому мероприятию, определяемому в нем;

- определение этапов отбора видов спорта, включаемых в программу IV летних юношеских Азиатских игр, и разработку программы игр на основе требований Олимпийского совета Азии.

В целях укрепления здоровья населения и усиления социальной защиты:

- а) с 1 июля 2021 года разрешить среднему медицинскому персоналу на основе самозанятости самостоятельно заниматься "медсестринским делом";

- б) до конца 2021 года обеспечить жильем 900 круглых сирот - выпускников домов "Мехрибонлик", нуждающихся в жилье;

Министерству финансов при формировании бюджетных параметров на последующие годы предусматривать выделение средств на обеспечение жильем круглых сирот - выпускников домов "Мехрибонлик", нуждающихся в жилье, и детей, оставшихся без попечения родителей;

- в) обеспечить в 2021 году строительство зданий 22 дошкольных образовательных организаций, 31 новой школы, 16 высших образовательных учреждений, 24 объектов здравоохранения и 23 спортивных объектов [1].

Непрерывные и поэтапные реформы в системе образования Узбекистана, служат важным фактором обеспечения развития общества, воспитания молодого поколения всесторонне развитыми, физически и духовно здоровыми личностями.

Положительные результаты дает последовательное претворение в жизнь соответствующих указов и постановлений, государственных программ. Неизмеримое значение приобретает уровень и качество учебно-воспитательной работы, улучшение квалификации преподавателей физической культуры и спорта, здоровый нравственный климат, который должен постоянно поддерживаться в спортивных коллективах и в комплексах. И, естественно, от того, как организован процесс спортивной подготовки на основе новых современных методов обучения, как поставлена работа по повышению физического и интеллектуального уровня молодежи.

Список литературы

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 03.02.2021 г. N УП-6155 "О Государственной программе по реализации Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017-2021 годах в "Год поддержки молодежи и укрепления здоровья населения".
2. [Электронный ресурс]. stat.uz - официальный сайт Государственного комитета РУз по статистике. Режимдоступа: https://stat.uz/uploads/docs/qishloq_xo'jaligi_dekabr_uz.pdf (дата обращения: 10.02.2020).

ВЛИЯНИЕ ВЕСА ШТАНГИ НА КООРДИНАЦИОННУЮ СТРУКТУРУ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Рузметов М.А.

*Рузметов Махмуд Аскарлович - старший преподаватель,
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,*

Алматыкский филиал

*Национальный исследовательский технологический университет
Московский институт стали и сплавов, г. Алматы, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается тяжелая атлетика как вид спорта, дано определение понятия "вес штанги", тренировочный эффект как адаптация к нагрузке, рассмотрен вопрос объема и интенсивности нагрузки, предложены варианты методики.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, вес, штанга, упражнения, методика.

Рациональная спортивная техника является необходимым условием в достижении высоких результатов в любом виде спорта. Поэтому одной из главных задач в научных исследованиях по тяжелой атлетике является выбор и обоснование рациональной методики обучения и совершенствования техники подъема штанги. Решение этой задачи возможно лишь при глубоком комплексном анализе техники тяжелоатлетических упражнений с учетом величины отягощения, количества подъемов и подходов, а так же квалификации спортсменов [1].

Проверенная методика развития специальных силовых способностей окажется особенно полезной для тех, кто нуждается в проявлении большой мощности работы в короткое время, а также определяет влияние веса штанги на координационную структуру тяжелоатлетических упражнений. Использование программы окажутся в выигрыше не только тяжелоатлеты, пауэрлифтеры или культуристы; это можно отнести и к спринтерам, прыгунам, боксерам, каратистам и другим поклонникам восточных единоборств.

Преимущества данной методики, заключается в следующем:

а) выбранные упражнения и режимы из выполнения хорошо подготавливают суставно-связочный аппарат к последующим значительным мышечным напряжениям;

б) большое разнообразие применяемых упражнений совершенствует межмышечную координацию;

в) программа способствует развитию капиллярной сети в белых мышечных волокнах (это - основа хорошей трофики тканей и, следовательно, их роста);

г) методика хорошо развивает силовые качества всех мышечных групп и особенно конечностей, причем без значительных отягощений (следовательно, можно хорошо восстановиться после ударных, базовых тренировочных циклов, и предупредить возникновение состояния перетренированности);

д) предлагаемый огромный ассортимент прыжковых упражнений великолепно развивает скоростные качества;

е) при грамотном выполнении подъемов штанги на грудь и в рывке развиваемое усилие за время примерно 0,15 секунды в два раза превышает вес поднимаемой штанги; в толчках штанги от груди это усилие за то же время в три раза превышает вес штанги (это означает, что Вы добиваетесь значительного роста взрывной силы, или развиваемой вашими мышцами мощности);

ж) наконец, при использовании рациональной техники в рывке и толчке практически исключается возможность травм.

Безусловно, последние два положения могут вызвать трудности у тех, кто пока не владеет правильной техникой выполнения рывка и толчка. Однако на данном этапе вашей технической подготовки можно отказаться от их выполнения, заменив их прыжковой работой.

Важнейший методический момент - выбор соответствующих упражнений. Их существует великое множество, особенно в бодибилдинге и пауэрлифтинге, где основными типами упражнений, как известно, являются базовые и изолированные. Анализируя тяжелоатлетические упражнения, автор обращает внимание на два взаимосвязанных фактора. Так, все упражнения в зависимости от их координационной структуры, метода тренировки и величины отягощения, во-первых, обеспечивают в большей или меньшей степени развитие необходимых физических качеств и, во-вторых, способствуют также в большей или меньшей степени совершенствованию технического мастерства. Поэтому мы делим их на две самостоятельные части.

Первая группа объединит соревновательные и специально-подготовительные подводящие средства. Подавляющее большинство этих упражнений совпадает по технике с классическим рывком и толчком, а ранее был ещё и жим. Кроме того, в этих упражнениях атлеты поднимают значительные отягощения, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке тяжелоатлета.

Во второй группе будут концентрироваться специально-подготовительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений. Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие. Из-за своеобразной структуры техники они выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика. Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим, развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке тяжелоатлетов. Но этим их функция не ограничивается.

Дополнительные упражнения выполняются с большой амплитудой в суставах, в связи с чем они активно влияют на совершенствование сухожильно-связочного аппарата. В процессе тренировок надо учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается сравнительно медленно. При форсированном развитии скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшим скоростно-силовым потенциалом мышечного аппарата и недостаточной прочностью сухожилий и связок. Это грозит потенциальными травмами.

Поэтому во время тренировочных занятий необходимо обращать внимание на укрепление сухожильно-связочного аппарата, что достигается объёмной тренировкой, работой невысокой интенсивности. Желательно, чтобы движение выполнялось с максимально возможной для данного сустава амплитудой и во всех направлениях. Этим требованиям и отвечают дополнительные упражнения.

Все, сказанное выше в полной мере может быть отнесено и к бодибилдингу, и к пауэрлифтингу. В отличие от пауэрлифтинга, в бодибилдинге вопросы силы отодвинуты

на второй план - приоритетное значение придается росту объемов мышечных массивов. Тем не менее, учитывая закон относительного роста сократительных способностей мышцы по мере увеличения физиологического ее поперечника (и наоборот), совершенствование силовых качеств для культуриста приобретает также первостепенное значение как средство повышения мышечной массы.

К сожалению, мы часто наблюдаем необоснованное сокращение арсенала применяемых упражнений практически во всех видах спорта, входящих в семью тяжелоатлетических. Причин тому несколько - скудость инвентаря и тренажерного парка отдельных клубов и залов, методическая неподготовленность тренеров и инструкторов, психологическая привязанность атлетов к одному и тому же набору упражнений, недоступность для большинства самостоятельно занимающихся атлетов дорогих оздоровительных центров и фитнес-клубов с богатым комплектом тренажеров. Однако, при вдумчивом и творческом подходе, мы уверены, вполне возможно так разнообразить программы тренировок, что будет успешно решена конечная задача - рост силы и массы мышц, вне зависимости от вида спорта, которым занимается конкретный атлет-силовик. Давайте обратимся к наиболее универсальному примеру - совершенствованию силы мышц ног - важнейшему элементу пауэрлифтерского спорта и строительства пропорционального сложения в культуризме.

Список литературы

1. *Мишустин В.Н.* Оптимизация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов на этапе совершенствования спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры, 2010. № 8. С. 23-30.
-

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Юсупов Р.С.

*Юсупов Равшанбек Собиржанович - старший преподаватель,
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,
Алмалыкский филиал
Национальный исследовательский технологический университет
Московский институт стали и сплавов, г. Алмалык, Республика Узбекистан*

Аннотация: разработана структура учебно-тренировочного процесса студенческой команды по мини-футболу, основанная на системном интегративном планировании подготовительного, соревновательного и переходного периодов с учетом графика профессионального обучения.

Ключевые слова: мини-футбол, структура, учебно-тренировочный процесс, студенты.

Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых сочетается разносторонняя образованность с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем жизнедеятельности. По мнению ряда ученых, для эффективного использования ценностей физической культуры и спорта в целях преодоления кризисной ситуации необходимо обеспечить многообразие форм и вариативность содержания физического воспитания, позволяющих организовывать двигательную активность студента сообразно его ценностным ориентациям, интересам, потребностям. В качестве оптимальных средств оздоровительно-кондиционной тренировки, способных оказать комплексное воздействие на организм занимающихся, в частности на их функциональное состояние и психическую сферу, рекомендованы занятия мини-футболом в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол - в вузы» [1, 2].

Привлекательность этого вида спорта характеризуется многими обстоятельствами, среди которых специалисты выделяют разнообразие примеров игры с возникновением бесчисленных комбинаций, широкие возможности для единоборств с проявлением силы, ловкости, выносливости. Как серьезный положительный фактор отмечается интенсивное воспитание спортсменов, направленное на развитие их находчивости, самостоятельного творчества, на реализацию собственных идей в интересах всей команды.

Формирование учебно-тренировочных групп по мини-футболу необходимо проводить с учетом уровней морфофункциональной, физической и технической подготовленности студентов, опираясь на разработанную интегральную шкалу перспективности. В соответствии с выявленными уровнями следует разработать структуру тренировки для каждого игрока индивидуальную траекторию освоения игры в мини-футбол, где предусмотреть прохождение этапов пропедевтического (или вводного курса для всех), начальной подготовки (для менее подготовленных), учебно-тренировочного и спортивного совершенствования.

При проектировании структуры учебно-тренировочного процесса целесообразно ориентироваться на график основного обучения так, чтобы циклы подготовительного, соревновательного и переходного периодов совпадали с соответствующими по интенсивности учебной нагрузки циклами профессионального обучения и каникулярным временем. Это позволит выделить в нем периоды интенсивных (ударных), ординарных, поддерживающих и восстанавливающих нагрузок для развития ведущих (скоростно-силовые, специальная выносливость) и

компенсирующих двигательных способностей, необходимых для освоения игры в мини-футбол.

При планировании годового цикла занятий целесообразно:

- выявить мотивы и интересы к игре в мини-футбол, определить индивидуальные цели студентов в достижении физического совершенствования в процессе занятий мини-футболом;

- разработать формы контроля за качеством усвоения теоретического и практического материала, выделить доминантной в освоении техники и тактики игры;

- разработать систему самостоятельных тренировочных занятий для ускорения процесса обучения;

- разработать систему основных учебных заданий (содержание обучения) для развития ведущих и компенсирующих двигательных способностей.

При разработке содержания тренировочного занятия для решения задач тренировочного процесса целесообразно использовать следующие средства:

- средства подготовки без мяча для развития основных физических качеств;

- средства подготовки с мячом, направленные на совершенствование технико-тактических действий:

- а) упражнения с «катящимся» и «летающим» мячом в парах и группах при «активно» действующем сопернике;

- б) игровые упражнения по правилам мини-футбола с ограничениями и без ограничений;

- в) атакующие и оборонительные действия на площадках уменьшенных размеров по правилам мини-футбола с ограничениями и без ограничений;

- г) двусторонние игры на площадках уменьшенных размеров в двух неравноценных составах с ограничениями и без ограничений;

- игровые упражнения с постановкой определенной задачи перед игроками (наигрывание комбинаций, выход на свободное место при тактическом маневре, своевременно перестроиться из атаки в оборону).

При планировании содержания самостоятельных занятий необходимо использовать приоритетные задания для развития специальной выносливости. Среди них:

- упражнения, совершенствующие быстрые атаки;

- упражнения на совершенствование контроля над мячом; упражнения, направленные на совершенствование позиционных атак;

- упражнения, совершенствующие выполнение технико-тактических навыков при единоборствах.

Проблема организации и подготовки студенческих команд по мини-футболу разработана недостаточно. Информация, накопленная в сфере классического футбола и при подготовке профессиональных игроков в мини-футбол, мало связана с практикой вузовского обучения. Данные о состоянии здоровья, особенностях двигательной и физической подготовленности студентов, предпочитающих углубленные занятия мини-футболом, не систематизированы и не реализованы в отработанных технологиях первоначального отбора и спортивной тренировки. Недостаточность научно-методических положений и рекомендаций актуализирует необходимость разработки, обоснования и внедрения структуры подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле профессионального обучения.

Применение в учебном году разработанной структуры и содержания подготовки студенческой команды по мини-футболу привело:

- к достоверному приросту результатов в показателях функционального состояния организма, физической и спортивно-технической подготовленности студентов ($p < 0,05$);

- к повышению активности в процессе регулярной тренировочной деятельности и в организации самостоятельных тренировок для коррекции технической и физической подготовленности.

Список литературы

1. Лисенчук Г.А. Направления дальнейшего совершенствования технологии управления в футболе Текст. / Г.А. Лисенчук // Олимпийский спорт и спорт для всех: Тез. докл. IX Междунгар. науч. конгр. Киев, 2004. С. 380.
2. Малетина Е.Б. Актуализация физического воспитания студентов как фактор сохранения их здоровья Текст: автореф. дис., канд. пед. наук / Е.Б. Малетина. Челябинск, 2004. 21 с.

КОРРЕКЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТОМАТОЛОГОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Каримов В.В.¹, Рузиев Ш.Х.²

¹Каримов Валерий Валерьевич - старший преподаватель;

²Рузиев Шерзод Хурсанович - ассистент,
кафедра общественного здоровья, управления здравоохранением и физической культуры,
Ташкентский государственный стоматологический институт,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: специальность врача-стоматолога играет значительную роль в развитии тех или иных профессиональных заболеваний. В статье авторы предлагают ряд физических упражнений, а также мини-комплекс для коррекции профессиональных заболеваний у стоматологов.

Ключевые слова: врач-стоматолог, профессиональные заболевания, физические упражнения, гимнастический мини-комплекс.

Несмотря на совершенствование условий труда и на развитие современной эргономики, профессиональные заболевания среди врачей остаются актуальными. В условиях реализации национального проекта «Здоровье» важными являются не только государственные меры профилактики, но и индивидуальная профилактика профессиональных заболеваний среди врачей, в частности стоматологов, работа которых сопровождается физическими, токсическими, химическими вредностями наряду с постоянным психо-эмоциональным напряжением. Это и определило актуальность нашей статьи.

Заболевания опорно-двигательного аппарата встречаются в 80% случаев, поражение остеохондрозом сочетается с искривлением позвоночника и заболеваниями суставов в 35% и мышц в 20%. Жалобы неврологического характера предъявляет 45% опрошенных; на повышенную утомляемость жалуется 48,7%, на раздражительность - 24%. Заболевания ЖКТ имеет 41 % опрошенных: это гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, холециститы. Кожные заболевания встречаются в 23%: это контактные аллергии - 25%, дерматиты — 24,3%. Лор-болезни - 28%, патология горла - 28% - встречается чаще, чем носа - 22,0%. Заболеваниями органов дыхания страдают всего 18% опрошенных.

Специальность врача-стоматолога играет значительную роль в развитии тех или иных профессиональных заболеваний. Наиболее типичными факторами, влияющими на возникновение и развитие профессиональных заболеваний, являются: наличие производственной пыли; физические факторы (вибрация, шум); химические факторы (острые и хронические интоксикации); биологические факторы; перенапряжение отдельных органов и систем; наличие бактериального аэрозоля.

Приведенная цитата показывает и основные направления для восстановления здоровья - опорно-двигательный аппарат, психологический статус; пищеварительная,

дыхательная, иммунная системы. Не будем углубляться в подробности, весь организм страдает в процессе профессиональной деятельности.

К особым неудобствам со стороны стоматологических установок врачи отнесли: верхнюю подачу наконечников, вибрацию и шум работающих приборов, и вынужденное положение во время приёма пациента, что определяет их неэргономичность. Наряду с этим в процессе работы 80% врачей чувствуют усталость в пальцах, кистях рук, 55% отмечают раздражающее действие на орган слуха от работы компрессора и стоматологической установки 22% человек ощущают вибрацию стоматологических наконечников.

Для коррекции профессиональных заболеваний у стоматологов мы желательно в течение рабочей смены через 1,5 – 2 часа необходимо проводить 5 – 10-минутные перерывы для отдыха. В течение рабочего дня и после работы рекомендуется выполнять физические упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса, придания гибкости и эластичности позвоночнику, расслабления мышц ног.

Совместно с преподавателями по физвоспитанию обработать и адаптировать физические упражнения для врачей-стоматологов, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, применимых в условиях работы и вне ее. Комплекс физических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног и кистей рук, позвоночника, адаптированный для врачей-стоматологов.

Как и все элементы универсальной кинезиотерапии, упражнения предлагаемого мини-комплекса оказывают активное воздействие на поструральный, висцеральный и психологический статус человека. 3 физических упражнения для выполнения на работе — «3 дантиста: гордый, летящий, спящий» [1].

Техника выполнения: «Дантист гордый»: максимальное расправление грудной клетки, изолированное дыхание в верхнем диапазоне. Задача - осевая декомпрессия грудного отдела позвоночника, уменьшение выраженности грудного кифоза (максимально выпрямиться; глубокий вдох с подъемом грудной клетки; выдох без опускания грудной клетки; до 10 циклов вдох-выдох при максимально поднятой, расправленной грудной клетке до появления легкого ощущения давления в позвоночник сзади-вперед).

«Дантист летящий»: максимальное разгибание грудного отдела позвоночника. Задача - укрепление мышц, удерживающих грудную клетку, грудной отдел позвоночника в гармоничном положении и анатомически расположенных между лопатками. Выполнение: максимально выпрямиться; отвести руки и плечи назад; гармонично разогнуться и отклониться назад; постепенно напрячь мышцы между лопатками до максимума; удерживать это напряжение до 10 циклов вдох-выдох.

«Дантист спящий»: статическое приседание на одной ноге. Задача — укрепление мышц, удерживающих таз и позвоночник в гармоничном положении. Выполнение: расслабленные руки округло поднять спереди (как при охвате большого шара); медленно присесть на одной ноге (до прямого угла между голенью и бедром); сохранять это положение до 10 циклов вдох-выдох; повторить с той же интенсивностью на другой ноге.

Очищающее полное прямое дыхание (йога). Задача — максимальная вентиляция всех отделов легких. Выполнение: стоя выровняться; через нос плавно наполнить воздухом легкие снизу вверх; после достижения максимального наполнения плавно пассивно выдохнуть через нос; очень медленно, без пауз, в рамках зоны комфорта; до 10 повторов.

Два физических упражнения для выполнения дома - «уголок и ласточка».

Две дыхательные гимнастики: для выполнения по дороге - очищающее полное прямое дыхание (йога); для выполнения дома - релаксирующее дыхание железного быка (цигун). Выполнение: Релаксирующее дыхание железного быка (цигун). Задача - сублимация накопленного стресса в равномерное брюшное дыхание (лечь на пол, на

спину, выровняться; положить на пупок небольшой по весу и размеру груз; на вдохе (через нос) при брюшном дыхании груз будет подниматься; на выдохе (через нос) груз будет опускаться; в рамках зоны комфорта; с постепенным увеличением амплитуды дыхательных движений).

И в заключение, необходимо себе позволить 7-10 минут в день потратить на свое здоровье, - мини-комплекс оздоровительной гимнастики, который не только укладывается в эти жесткие временные рамки, но и предусмотрительно разделен на отдельные сегменты для выполнения дома, на работе в паузах между приемом пациентов и по дороге между работой и домом. Самосберегая собственное здоровье в процессе трудовой деятельности, эргономично обустроивая свое место работы, индивидуально защищая себя от вредных профессиональных факторов, можно лучше и полноценней оказывать лечебно-оздоровительные мероприятия населению.

Список литературы

1. *Давыдов А.А.* «Комплексная программа эффективного улучшения здоровья стоматологов» журнал «Маэстро стоматологии». № 2 (58). Москва, 2015. С. 72-78.
-

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лозович Л.В.

*Лозович Людмила Владимировна – преподаватель,
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,
Алмалыкский филиал*

*Национальный исследовательский технологический университет
Московский институт стали и сплавов, г. Алмалык, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматривается многообразие и целесообразность занятий фитнесом со студентами, его влияние на состояние здоровья студенток, а также особенности проведения занятий фитнеса. Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов на занятиях по физическому воспитанию.

Ключевые слова: фитнес-технология, физическое воспитание, студентки, высшее учебное заведение, опрос.

Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физического воспитания. Современная учебная деятельность студентов носит интенсивный характер. Это приводит к значительным психофизическим перегрузкам, ухудшается усвоение учебного материала, нарушается оптимальное состояние физической работоспособности [1].

Возраст студентов высших учебных заведений 18-21 год. В данном возрасте происходит перестройка деятельности всех физиологических систем организма, особенно у девушек. Забота о своём физическом состоянии у девушек проявляется в поддержании «внешних» форм, гибкости, изяществе движений, походке и, реже, в развитии быстроты, силы или выносливости.

Указанное свидетельствует о том, что у большинства девушек, не сформированы физкультурно-оздоровительные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Таким образом, решение данной проблемы становится весьма актуальной и требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов физического воспитания.

Фитнес-технологии вызывают повышенный интерес, поэтому их применение на занятиях со студентами нашего университета может стимулировать интерес к занятиям физического воспитания.

Так, опрос, проведённый нами среди студенток, показал, что 44% респондентов хотят применения на занятиях различных направлений фитнеса. 51% девушек выразили своё желание заниматься на занятии под музыку.

В ходе занятий под музыкальное сопровождение можно менять темп упражнений и повышать их интенсивность. Танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, стретчинг вне зависимости от их специфической направленности и решаемых главных и частных задач, находит отражение в той или иной направленности занятий физической культуры: легкоатлетической гимнастической, игровой и т.д., они способствуют разнообразию средств в проведении подготовительной и заключительной частей занятия. Их элементы способствуют оживлению занятия, придают ему новую эмоциональную окраску [2].

Так, на занятиях легкоатлетической направленности фитнес-технологии включаются в подготовительную часть, выполняя упражнения под музыку. Применение фитнес – технологий в подготовительной части занятия любой направленности, прежде всего, должны отражать специфику данного вида упражнений и способствовать развитию определённых двигательных способностей занимающихся. В подготовительной части занятия с легкоатлетической

направленностью включаются упражнения аэробики, приближённые к технике бега, прыжков, метаний. Упражнениям для подвижности суставов способствуют джаз-аэробика, фанк и т.д.

На занятиях гимнастикой используется степ-аэробика, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробика, шейпинг.

На занятиях с игровой направленностью в подготовительной части, в зависимости от задач применяется классическая аэробика с различными перемещениями приставными, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастической скамейке. Интересно проходят упражнения жонглирования мячом под музыку: это небольшие комплексы на 32 счёта.

Для решения задач основной части занятия применяются специально разработанные комплексы упражнений из различных направлений фитнеса (силовые, танцевальные виды аэробики высокой интенсивности, стретчинг, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей, необходимых для реализации задач, поставленных на занятиях физической культуры любой направленности.

В заключительной части для снятия напряжённости, повышения эмоционального состояния применяются фитнес-технологии: стретчинг, йога-аэробика, детские ритмические танцы для профессиональной подготовки студенток.

Также фитнес-технологии активно используются в различных видах физкультурно-оздоровительной работы. Как показывает практика и данные проведённых опросов студенток университета, внедрение фитнес-технологий на занятиях по физической культуре вызывает положительную мотивацию к занятию, большой интерес и желание заниматься у большинства из них. По направленности занятий на первое место они ставят танцевальную аэробику и шейпинг. Растёт интерес к силовым упражнениям под музыку. Также из ответов студентов можно предположить, что включение в уроки фитнес-технологий смогло бы удовлетворить их потребность и в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность самого занятия, где основная часть могла бы проводиться по общепринятой программе.

Таким образом, можно прийти к выводу, что фитнес-технологии могут содействовать изменению негативного отношения к занятиям физического воспитания, они являются действенным средством повышения интереса у студенток к занятиям физическими упражнениями, способствовать повышению уровня здоровья молодёжи.

Данный вопрос анкеты выясняет, что же мотивирует студенток к занятию физического воспитания.

- 53.2% респондентов ответили, что главное в жизни - это здоровье и для этого надо посещать урок физкультуры. Формированию хорошей фигуры отдали предпочтение 46.0%.

- 22.5% - работоспособность улучшается и позволяет лучше работать на последующих занятиях.

- 10% приходят на занятие, чтобы общаться.

Из ответов становится очевидным, что для студенток важным является, прежде всего, здоровье и визуальная сторона вопроса – хорошая фигура.

Учитывая, что на уроках гимнастики тоже применяются упражнения фитнеса, можно сделать выводы, что девушки предпочитают этот раздел программы, т.к. он близок к нетрадиционным видам (аэробике, шейпингу, стретчингу).

Девушкам, по-прежнему, хочется быть гибкими, пластичными, иметь хорошую растяжку и красиво двигаться.

Также растёт интерес к силовым упражнениям, которые применяются на гимнастике и спортивных играх, т.е. уделяют большое внимание эстетической красоте (телосложению).

Из ответов студентов можно предположить, что включение на занятиях физического воспитания фитнес-технологий смогло бы удовлетворить их потребность в новизне, и в музыкальном сопровождении, тем самым повысив плотность занятия.

Список литературы

1. *Андреенко Т.А.* Организация занятий по оздоровительной фитнес-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреенко, Е.Г. Ткачёва, Е.А. Широбакина // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. № 2. С. 79.
2. *Журавин М.Л., Сайкина Е.Г.* Музыкальное сопровождение как средство повышения качества и результативности занимающихся по физической культуре и спорту. Сборник научно-методических работ. С-Пб РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. 356 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ

Тошев А.Т.

*Тошев Алишер Темирович – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические технологии и интерактивные методы как фактор совершенствования специальных знаний студентов.

Ключевые слова: инновации, интерактивные методы, инновационные технологии, педагогические и информационные технологии, физическое воспитание.

Использование педагогических технологий в процессе усвоения знаний, навыков и компетенций при подготовке к профессиональной деятельности практических тренеров очень важно для студентов специальности «Теория и методика легкой атлетики». Были разработаны технологии, использующие инновационные методы обучения, такие как кластер, диаграмма Венна, концептуальная карта, анкета учителя, обзор категорий, химический фактор, логическая цепочка. Организация и использование интерактивных методов влияют на подготовку и развитие специалистов по физическому воспитанию и спорту, а также активизируют студентов к самостоятельному обучению.

Сегодня, в условиях больших перемен, все чаще решаются вопросы, связанные с повышением и развитием качества образования в Узбекистане.

5 марта 2018 года Президент Республики Узбекистан подписал Указ «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта». 5 сентября 2018 года принято Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по внедрению новых принципов в систему». Национальная модель обучения в Узбекистане направлена на воспитание совершенного, разностороннего и всесторонне развитого человека, обеспечивая высокоэффективную подготовку и подготовку квалифицированных кадров на уровне развитых стран.

Основываясь на опыте некоторых интерактивных сеансов, мы можем определить некоторые факторы, которые влияют на качество и эффективность этих сеансов. Их условно можно назвать организационно-педагогическими, научно-методическими и

факторами, относящимися к учителю, учащимся, учебным пособиям. Мы должны помнить, что они могут быть положительными или отрицательными по своей природе.

Организационно-педагогические факторы включают: обучение группы тренеров из учителей проведению интерактивных уроков;

- организация интерактивного обучения учителей;
- создание необходимых условий для интерактивного обучения на занятиях;
- Обеспечение комфортного рабочего места докладчику и участникам;
- предупреждение нарушений санитарно-гигиенических норм;
- обеспечение соблюдения техники безопасности;
- посещаемость и дисциплина;
- организация контроля и др.

Знания, опыт и интерактивные методы, связанные с педагогической технологией и педагогическими навыками, гарантируют, что учащиеся приобретут знающие, зрелые навыки.

Инновация - это введение чего-то нового. Инновационные технологии - это педагогический процесс, а также нововведения и изменения в деятельности преподавателей и учащихся, при реализации которых в полной мере используются преимущественно интерактивные методы. Интерактивные методы называются командным мышлением, взаимодействием, то есть методы педагогического воздействия являются неотъемлемой частью содержания обучения. Уникальность этих методов в том, что они реализуются только совместными усилиями преподавателей и учеников.

Этот процесс педагогического сотрудничества имеет свои особенности, которые включают:

- научить ученика не быть равнодушным во время урока, мыслить самостоятельно, творчески;
- постоянный интерес студентов к процессу обучения;
- самостоятельно усилить интерес студентов к знаниям, творчески подходить к каждому вопросу;
- в процессе тренировок целенаправленно добиваться гарантированного результата

Каждая из прикладных образовательных технологий может организовать совместную деятельность учителя и ученика, обе могут достичь положительного результата, ученики могут мыслить самостоятельно, искать, анализировать в процессе обучения, о могут ли они делать собственные выводы, если они могут оценивать себя, класс, а класс может их оценивать, а учитель может создавать возможности и условия для такой деятельности, на наш взгляд, это основа учебного процесса. В процессе обучения студенты рассматриваются как личности, использование педагогических технологий и современных методов позволяет им мыслить самостоятельно, исследовать, творчески подходить к каждому вопросу, чувствовать ответственность, анализировать, читать, изучать, учиться, усиливает их интерес к выбранной профессии. Обеспечивает внедрение педагогических технологий на занятиях по физическому воспитанию, всестороннее развитие мотивов обучения, понимание сути педагогических технологий, глубокое приобретение знаний, навыков и умений и их успешное применение в учебной практике для достижения высокой эффективности на занятиях по физическому воспитанию.

На протяжении всего исследования мы использовали новые формы и методы для улучшения уроков физического воспитания.

1. Одна из важнейших задач образования сегодня - внедрение педагогических технологий в практику.

2. Приобретение знаний учащимися будет эффективным, если акцент будет сделан на всестороннее развитие учебных мотивов на уроках физического воспитания.

3. Необходимо совершенствовать систему физического воспитания. Система должна быть спроектирована так, чтобы студенты могли свободно мыслить благодаря сотрудничеству ученика и учителя.

4. Использование модульного чтения на уроках физкультуры открывает широкие возможности для свободного и независимого мышления учащихся.

5. На уроках физкультуры мы считаем, что ожидаемый эффект может быть достигнут, если мы будем использовать рекомендованную выше систему работы.

Список литературы

1. *Yusupova Z., Rakhimova L.* Methods for determining the degree of physical fitness USA // International Conference Scientific researches for development future. March 28, 2020. New York. 76-79 с.
2. *Кадиоров Р.Х.* Современность педагогических исследований в области физической культуры // Педагогическое образование и наука. № 1, 2020. С. 79-83.
3. *Кадиоров Р.Х.* Sensitive directions of the perdagogical researches in the sphere of the educational curriculum “physical training” // International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 2020. 5(1). 80-82 с.
4. *Абдуллаев Ш.Дж.* Влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов // Психология XXI столетия. Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия» (Ярославль, 15 – 17 мая 2020) / Под ред. Козлова В.В. Ярославль, 2020. С. 26-32.
5. *Афраимов А.А.* Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. № 3 (48), 2020. С. 77-79.
6. *Исломов 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.
7. *Курбанов Дж.И., Джураева М.З.* Физическая культура в эпохе Алишера Навои // Педагогическое образование и наука, 2020. № 1. С. 103-107.
8. *Курбанов Дж.И., Абдуллаев Ш.Дж.* Методологические подходы к изучению правил физической активности женского спорта // Научный журнал. № 6 (40). С. 88-90.
9. *Kadirov R.K., Shukurov R.S.* The ways of the activization of the independent works nof the students in the educational platform moodle // Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR), 2020. Т. 9. № 5. С. 27-33.
10. *Shukurov R.S.* The development of a healthy culture of living for students-youngsters through physical education and sports as a pedagogical problem // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 2020. Т. 10. № 8. С. 629-634.
11. *Шукуров Р.С.* Талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш педагогик муаммо сифатида // Интернаука, 2020. № 28. С. 85-86.
12. *Бурунова Г.Ё., Атаева Г.И.* Преимущества использования метода учебного проекта в процессе обучения // Проблемы науки. № 8 (56), 2020. С. 39-41.
13. *Буранова Г.Ё., Носирова Ш.Э.* Сущность применения метода кейс-технологий в организации учебного процесса // Academy. № 9 (60), 2020. С. 29-32.

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Турдиева М.Д.

*Турдиева Мохира Джуракуловна – преподаватель,
кафедра дошкольного образования,*

Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье анализируется образовательный процесс в дошкольном образовании с использованием инновационных педагогических технологий.

Ключевые слова: раннее обучение, новаторство, способности, мышление.

Раннее образование важно для всех детей. Образование очень важно в дошкольном периоде. Целью данного исследования является изучение взглядов учителей на навыки и методы дошкольного образования. Исследования показывают, что дети остаются позади, когда они идут в школу. Существует твердое согласие с тем, что лучшее дошкольное образование обеспечивают хорошо подготовленные учителя с хорошей оплатой. Термины "дошкольное учреждение" и "детский сад" делают упор на образование для детей 3-6 лет. Детские занятия призваны помочь подготовить вашего ребенка к обучению и развитию. Дети проявляют интерес к своему окружению и учатся заботиться о нем.

Сегодня образование детей младшего возраста, наряду с обеспечением социальной справедливости в обществе, доказывает, что оно создает большую экономическую ценность для семьи и общества. Уровень образования детей раннего возраста - один из ключевых факторов, определяющих эффективность всей системы образования.

Нобелевский лауреат Джеймс Хакман утверждает, что инвестирование в образование детей младшего возраста с целью развития их познавательных способностей и социокультурных навыков, таких как устойчивость, уверенность, социальная устойчивость, приведет к более высокой социально-экономической отдаче, чем различные социальные программы, и даже к формированию общества в стране. инфраструктура. Познавательные способности ребенка формируются в основном в детстве и в первую очередь зависят от семейного окружения, хорошего ухода, правильного и полноценного питания, здравоохранения, доступа к образованию, уровня доступа к различным социальным услугам. Все это определяется проводимой в стране социальной политикой, а также инвестициями в благополучие семьи и детей. В 19% стран мира обязательное образование начинается в возрасте 5 лет, в 60% - в возрасте 6 лет и только в 19% - в возрасте 7 лет. В некоторых странах Латинской Америки и Карибского бассейна обязательное образование начинается с трехлетнего возраста и длится с трехлетнего возраста.

Система образования в Узбекистане включает дошкольное образование, общее среднее образование, среднее специальное, профессиональное образование, высшее образование и послевузовское образование. Дошкольное образование является отправной точкой системы непрерывного образования, предполагающей формирование здорового, развитого и разностороннего ребенка и возникновение у него желания учиться. Основная задача дошкольного образования - развитие у ученика физической активности, общения, письменного и устного выражения, художественной и эстетической активности, а также исследовательских и технических навыков.

Чтобы увеличить охват дошкольным образованием, правительства могут принять ряд мер:

- разработка законодательства или политики в этой области;
- проведение пропагандистских кампаний через СМИ;
- применение материального стимулирования или отмена платежей;

- обязательное образование можно ввести законодательно.

Передовой зарубежный опыт, инновационные методы и эффективные педагогические практики постоянно внедряются в деятельность государственных дошкольных образовательных организаций. По результатам исследований и экспериментов будут разработаны и внедрены современные стандарты управления, обновленные учебные планы и программы, широко внедрены передовые педагогические ИКТ в учебный процесс, улучшена учебная литература.

Важно дать детям дошкольного возраста знания о пользе физических упражнений, важности и методах выполнения упражнений, о том, как их проводить, о подвижных играх и т. Д. Во время выполнения упражнений у детей появляются положительные личностные качества (организованность, дисциплина, смирение, энтузиазм и др.) И моральные качества - честность, порядочность, дружба, взаимопомощь, умение работать в команде, бережное отношение к инвентарю, выполнение домашних заданий. С ответственностью - смелость, настойчивость, уверенность в себе, настойчивость в преодолении трудностей, настойчивость и так далее.

Педагогические навыки - это совокупность характеристик педагога, рефлексивный процесс, обеспечивающий самостоятельную организацию профессиональной деятельности. Педагогическое мастерство - это искусство безупречного выполнения творческой профессиональной задачи педагога. Оно заключается в создании социально-психологических условий для становления каждого ученика как личности, обеспечении высокого уровня умственного развития, воспитании в нем нравственных качеств и духовном обогащении. Навыки и искусство - это способность педагога во всех отношениях воспитывать ученика как личность.

Современный педагог должен владеть навыками самосознания, самопланирования, самоуправления, речевого образования, методической и коммуникативной подготовки и самовыражения в педагогических взаимодействиях. Все это позволяет педагогу легко преодолевать умственные, эмоциональные, духовные и физические трудности в профессиональной деятельности.

В заключение можно сказать, что дошкольному педагогу необходимо постоянно совершенствовать свои педагогические навыки. Потому что перед ними стоит огромная задача, например, вырастить гармонично развитое поколение. От квалифицированного педагога требуется также наличие таких личных качеств, как инициативность, самостоятельность, ответственность, готовность к любой проблемной ситуации и умение ее решать, делать выводы самостоятельно. Педагогическое мастерство - это создание творческой среды, которая требует от педагога применения педагогических способностей на практике. В основе педагогических навыков лежит педагогическая ценность, которая требует от педагога наличия моральных, интеллектуальных, юридических, эстетических и других качеств, чтобы влиять на учащихся, развивать их личные взгляды.

Список литературы

1. *Мирзаева Д.Ш.* Методы использования дидактико-игровых образовательных педагогических технологий в начальных классах // Academy. № 3 (54), 2020.
2. *Мирзаева Д.Ш., Рахматова Д.Х.* Методы развития речи в процессе развития речи у детей. // Academy. № 6 (57), 2020.
3. *Мирзаева Д.Ш., Кенжаева З.Б.* Значение использования интерактивных методов в развитии дошкольного образования. // Academy. №5(56), 2020.
4. *Мирзаева Д.Ш.* Внедрение мультимедийных технологий в дошкольное образование. // Научный журнал. № 6 (40), 2019.
5. *Makhmudovna N.M., Davronovna N.G., Shonazarovna E.D. & Shavkatovna M.D.* Language is a Means of Cognition and Communication for Teaching in Education. International Journal of Psychosocial Rehabilitation. № 24(1), 2020.

6. *Турдиева Г.С., Сулайманова М.А.* Методы организации электронных учебных ресурсов в образовательном процессе через платформу дистанционного обучения moodle // АCADEMY. Научно-методический журнал, 2020. № 5 (56). С. 40-43.
 7. *Хайитов У.Х.* Педагогическое сотрудничество преподавателя и студентов в кредитно-модульной системе высшего образования // Наука, образование и культура. № 8 (52). М., 2020. С. 22-26.
 8. *Турдиева Г.С., Набиева Д.* Методика создания тестовых вопросов в системе дистанционного обучения Moodle // Теория и практика современной науки, 2017. № 12. С. 695-698.
 9. *Мирзаева Д.Ш., Мухитова Р.С. К., Уйгуновна И.К.* Формы сотрудничества с семьями дошкольных образовательных учреждений // Academy, 2020. № 5 (56).
 10. *Мирзаева Д.Ш.* Внедрение мультимедийных технологий в дошкольное образование // Научный журнал, 2019. № 6 (40).
 11. *Мирзаева Д.Ш., Нуриддинова В.Н.К., Жураева Д.У.К.* Современные подходы к использованию инновационных образовательных технологий в повышении эффективности начального образования // Academy, 2020. № 3 (54).
 12. *Буронова Г.Ё., Атаева Г.И.* Преимущества использования метода учебного проекта в процессе обучения // Проблемы науки. № 8 (56), 2020. С. 39-41.
 13. *Ядгарова Л.Д., Эргашева С.Б.* Способы использования интерактивных методов в образовательном процессе // Academy. № 9(60), 2020. С. 23-25.
 14. *Fayzieva D.Kh.* Using software for teaching foreign languages // Academy. № 9 (60), 2020. С. 25-29.
-

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ РЕЧИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Хамроева Н.А.

*Хамроева Нигора Абдуллаевна – преподаватель,
кафедра дошкольного образования,
Бухарский государственный университет, г. Бухара, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье анализируются взгляды на методы речевого развития детей в системе дошкольного образования, типы речевого развития.

Ключевые слова: устное, письменное, чтение, повествование, запоминание, беседа, вопрос и ответ.

Известно, что основная цель речевого развития в дошкольном образовании - вызвать у детей желание и интерес к речи, обучить родному языку, то есть сформировать навыки «четкого, беглого, лаконичного выражения идей на родном языке», личностные качества. Развитие и подготовка детей к школьному обучению.

Выполнение этого задания развивает у детей образное, логическое мышление, любопытство, наблюдательность, слух и память, а также зрительную память. Поэтому педагог должен хорошо разбираться в приемах развития речи, применять их на занятиях, выбирать и совершенствовать наиболее подходящие методы.

В педагогической литературе методы речевого развития классифицируются следующим образом;

1. Словесные или вербальные методы.
2. Демонстрационные методы.
3. Практические методы.
4. Игровой метод.

Знания, навыки и умения, передаваемые детям в устной форме, формируются словами педагога, объяснением, рассказом историй, описанием, беседой, чтением и запоминанием. В частности, педагог должен уметь мыслить ясно и лаконично, используя устные методы, ясно и кратко выражать слова и фразы, делать вопрос ясным и кратким и помогать детям находить ответы.

Метод разговора - один из самых древних, повествование предполагает также формат вопросов и ответов. Великий ученый и мыслитель Ибн Сина также считал беседу и объяснение наиболее удобными методами. Преимущество разговорного метода в том, что и ребенок, и воспитатель активны на уроке, взаимодействие способно поддерживать друг друга, вместе думать, контролировать знания, корректировать их, дети участвуют в них как субъект и объект.

Демонстрационный метод. В этой методике учебный материал преподается на основе выставок, технических пособий, различных дидактических материалов. Демонстрация - один из самых распространенных методов дошкольного образования. В демонстрационном методе дети думают и рассказывают на основе своих наблюдений за объектами, событиями, изображениями, иллюстрациями и экскурсиями. Таким образом, объекты в групповой комнате, растения в уголках природы, животные, наблюдение за соседями, окружающие события служат средством демонстрации, дети видят знания, навыки и способности, они воспринимают и запоминают, они развивают память о видении и запоминании.

В демонстрационном методе следует отметить следующее.

1. Убедитесь, что картинки, иллюстрации, предметы, предметы и другие выставки подходят для детского возраста, а цвета яркие.

2. Привлечь внимание детей к тем аспектам, которые составляют основное содержание наглядных пособий.

3. Предоставьте детям возможность ознакомиться с наглядными пособиями и четко определите работу, которая должна быть выполнена таким образом для каждой возрастной группы.

В небольшой группе дошкольного образования речь детей развивается с помощью наглядных методов, с особым упором на сравнение, разделение, агрегирование, обобщение и описание. Обращаем внимание на следующее.

Практический метод. Основная цель практического метода - применить полученные детьми знания на практике, улучшить их разговорные навыки. Практические знания и навыки приобретаются посредством практических занятий, таких как практика, самостоятельное выполнение задания, проведение простых экспериментов, на практике демонстрационный метод, словесный метод используются вместе и участвуют во всех заданиях речевого развития, дети выполняют задания самостоятельно, находят слова и фразы для речи посредством практических исследований; Дети используют практические методы в уборке комнаты, расстановке книг, ремонте игрушек и работе на природе, где они словами и делами выражают то, что они сделали.

Практически у детей развиваются память, мышление, работоспособность, самостоятельная деятельность, самостоятельное мышление, интерес к жизни вокруг них, взрослый труд, уважение к нашим ценностям, практические навыки в профессии.

Игровой режим. В дошкольном образовании широко используются несколько типов игровых методов, таких как дидактические игры, игры в слова, игры-действия, ролевые игры, содержательные игры и т. Д., Которые важны для развития речи. Например, дидактические игры, такие как «Кто живет в этом доме», «Что изменилось», «Кому что нужно», «Магазин игрушек», «Кто продолжит рассказ», увеличивают словарный запас детей, соединяют речь.

Приемы развития речи делятся на вербальные, демонстрационные и игровые методы. В то время как вербальные методы, такие как образец речи, описание, повторение, инструктирование, указание направлений, такие методы, как показ и перемещение изображения, игрушки, объяснение, инициирование, важны в методе демонстрации. Методы развития речи, как указано выше, выбираются и применяются к детям в соответствии с их возрастом и видом деятельности.

Свободное владение языком важно в жизни каждого человека и выполняет три основные функции.

- индивидуальный;
- внутренний индивидуальный;
- универсальный.

Функция речи отражает актуальные этапы развития в ее онтогенезе, каждая из которых имеет свои особенности:

Задача 1 - межличностная - это средство общения между людьми. В этом случае речь является устной речью - монологом, диалогом, беседой нескольких человек.

Задача 2 - внутрииндивидуальная - где речь поднимает многие психические процессы (мышление, внимание, память, воображение и т. д.) До уровня ясного понимания и позволяет человеку регулировать и контролировать психические процессы, служит средством их реализации.

Задача 3 - универсальная - где речь позволяет человеку получить информацию из сокровищницы универсального социально-исторического опыта. В данном случае - это письменная речь, материализованная графическими символами и знаками.

Развитие беглой речи у детей - основная задача дошкольного образования. Миссия дошкольного учреждения - развитие у детей беглой речи (диалогической речи) и монолога. Дошкольники развивают способность слушать и понимать речь, слушать друг друга, отвечать на вопросы и сами задавать вопросы, а также последовательно отвечать на тему разговора.

На основе диалога у дошкольников рождается и формируется новая форма речи - монолог. Это результат желания ребенка поделиться своими мыслями, чувствами и знаниями об окружающей среде. В этом случае речь принимает форму рассказа.

Одним из специальных упражнений на развитие диалогической беглости является разговорный метод, который осуществляется следующими способами:

1) приемы подготовительного разговора.

Беседа имеет следующие функции: позволить детям разговаривать напрямую, то есть слушать без слов собеседника, вести себя в ожидании удобного времени, чтобы ответить, дать понять собеседнику.

2) театральные приемы (имитация, пересказ).

- спутник - потренировать произношение и грамматику, определить значение определенных слов;

- в процессе беседы педагог использует различные приемы, такие как вопросы, загадки, риторика.

Дидактические игры и грамматические упражнения - важный способ поощрения детей к языковым играм и их грамматической активности. Педагогу необходимо научить детей придумывать фразу, а затем правильно соединять слова в предложении.

Осознанный выбор языковых средств обеспечивается в определенных коммуникативных ситуациях и в процессе составления беглых монологических идей.

Список литературы

1. *Мирзаева Д.Ш.* Методы использования дидактико-игровых образовательных педагогических технологий в начальных классах.// *Academy* 3 (54), 2020.
2. *Мирзаева Д.Ш., Рахматова Д.Х.К.* Методы развития речи в процессе развития речи у детей // *Academy*, 2020. № 6 (57).
3. *Nigmatova M.M.* Improving the preschool education system from the perspective of the age values of children // *Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Peer Reviewed International Journal)* 2278-4853. Vol. 10, Issue 1. January, 2021.
4. *Бурунова Г.Ё., Атаева Г.И.* Преимущества использования метода учебного проекта в процессе обучения // *Проблемы науки.* № 8 (56), 2020. С. 39-41.

ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ И ОБРАЗ

Бахрамов А.И.



*Бахрамов Акрам Исламович – преподаватель,
кафедра графики, факультет изобразительного искусства,
Национальный институт художеств и дизайна им. Камолиддина Бехзода,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *мой многолетний творческий опыт, преподавательская деятельность, участие в выставках, даёт мне возможность проанализировать некоторые аспекты творческого процесса - как художественное восприятие и создание образа, который охватывает деятельность художников разных направлений и почерков.*

Ключевые слова: *творческий процесс, художественный образ, ассоциация, настроение, под впечатлением, гармония колорита.*

Каждый художник, талантлив не только в том, что он делает (пишет ли он стихи, пишет ли он музыку, создаёт кинофильмы), он живет в культурном контексте своего времени, является носителем своей национальной культуры.



Рис. 1. О. Роден. Мыслитель

Художественное творчество – это процесс создания произведения искусства, ценность которого всегда содержит в большей или в меньшей степени элемент новизны, неповторимости и индивидуальности автора.

И, конечно, таланта и профессионализма. Мой многолетний творческий опыт, преподавательская деятельность, участие на выставках, даёт мне возможность проанализировать некоторые аспекты творческого процесса - как художественное восприятие и создание образа, который охватывает деятельность художников разных направлений и почерков. Художественный образ – всегда результат воображения, процесс творческих поисков, экспериментов, сомнений и, возможных, неудач.

Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься разными художниками. Важную роль в этом, кроме вышесказанного, играют знания, умение, взгляды, интересы, определенное отношение к действительности. Субъективные аспекты восприятия определяются индивидуальными особенностями, присущими данному художнику: дарованием, фантазией, памятью, личным опытом, запасом жизненных и художественных впечатлений, культурной подготовкой.

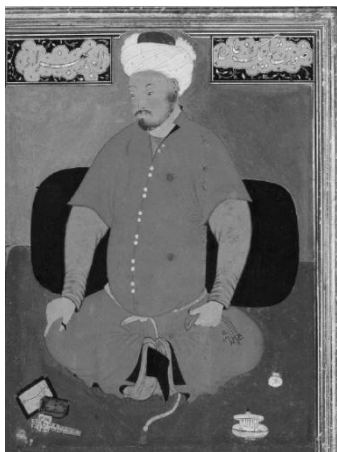


Рис. 2. К. Бехзад. Портрет Шейбани-Хана

Можно привести много примеров как художники создавали свои произведения под впечатлением от выдающихся художественных полотен. Так, например, может повлиять на художественное восприятие творчество художника, совершенно другой эпохи, страны, культуры и стилистики. Известный факт. Французский художник Анри Матисс посетил в 1910 году «Выставку мусульманского искусства», и был вдохновлён искусством Камалиддина Бехзада, и в его творчество «вошёл» Восток.



Рис. 3. А. Матисс. Стоящая Зора

Можно сравнить две работы – Шейбани-Хана» К. Бехзада и А. Матисса «Стоящая Зора»¹. Смысл художественных исканий Чингиза Ахмарова был также связан с поиском нового пластического языка, основанного на традициях миниатюры Востока – гармония колорита, декоративное решение, плоскостность, орнаментализм. В других случаях, например, когда художник пишет портрет с натуры, автор сначала непосредственно вживается в образ модели, и потом передаёт не только внешнее «похоже или непохоже», а использует определенные изобразительно-выразительные средства (композиция, цвет, форма), и добивается желаемого образа. Как, например, тонкий знаток психологии человека, портретист Абдулхак Абдуллаев при написании «Портрет Аброра Хидоятова в роли Отелло». Или «Портрет Айбека». При всём внешнем сходстве с моделями, художник стремился передать в этих портретах выразительные черты – в позе, облике, костюме. Или совершенно другой пример, Александр Волков, в картинах которого линии, формы и краски создают определенный ритм, движение на холсте.



Рис. 4. А. Абдуллаев. Портрет Аброра Хидоятова в роли "Отелло"



Рис. 5. А. Волков. Караван

Художественное восприятие предполагает участие в процессе создания образа – воображения, эмоции и переосмысления увиденного. Эти чувства порождают

¹ Электронный источник.

ассоциации и настроение. Урал Тансыкбаев писал картины-пейзажи, этому сопутствовала большая работа на пленэре, многочисленные этюды, эскизы, и уже в мастерской художник создавал монументальные законченные композиции. Картина может быть вымышленной или реальной, содержать сюжет или только определенное настроение. Когда художник добивается поставленной перед собой цели, он поднимается на одну ступень в своём творческом развитии. Художник должен уметь ставить перед собой определённые творческие задачи и находить им решение.



Рис. 6. У. Тансыкбаев. Горная дорога Ангрэн-Коканд

Как известно, смотреть и видеть, это не одно и то же. Индивидуальность художника позволяет ему увидеть то, мимо чего обычный человек пройдет. Многие смотрят, но не каждому дано увидеть мир другим. Художник отличается от других людей тем, что обращает внимание на прекрасное, умеет заметить и увидеть и, все это изобразить в живописи, графике, скульптуре. Это дар, которым Всевышний одарил художников. Возможно, отсюда и выражение: «Талант – это от Бога». Но я бы добавил ещё от себя – необходимо много и упорно трудиться!

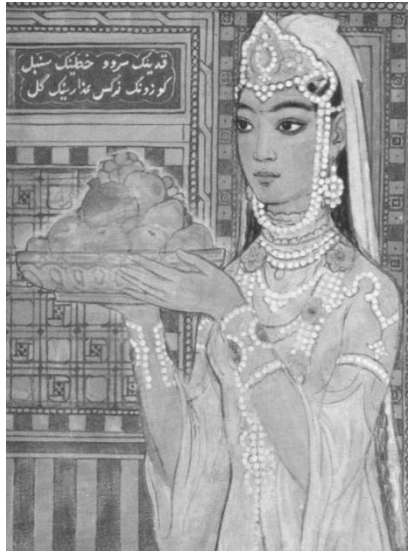


Рис. 7. Ч. Ахмаров. Девушка с фруктами



Рис. 8. Ч. Ахмаров. Раздумье

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/матисс,_анри/ (дата обращения: 16.03.2021).
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://theblueprint.ru/culture/specials/enciklopediya-henri-matisse/> (дата обращения: 16.03.2021).

ФУНКЦИИ УПАКОВКИ И ИХ ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ

Мамедов В.И.¹, Мустафаев М.Р.², Халилов Б.М.³

¹Мамедов Вилаят Исрафил оглы – доцент;

²Мустафаев Мирза Рза оглы – старший преподаватель;

³Халилов Бахадин Магеррам оглы – профессор,
кафедра дизайна,

Азербайджанский государственный аграрный университет,
г. Гянджа, Азербайджанская Республика

Аннотация: в историческом плане первыми функциями упаковки были предохранение продуктов или изделий от порчи и обеспечение возможности их транспортировки с сохранением высокого качества. Проблемы упаковки традиционно занимали важное место в жизни как отдельного человека, так и общества в целом. Информационная функция играет важную роль на многих этапах жизненного цикла упаковки. Информационная функция упаковки тесно связана с маркетинговой функцией. Для выполнения каждой из рассмотренных функций упаковка должна отвечать определенному комплексу требований. Помимо требований, продиктованных функциональным назначением, следует учитывать и комплекс требований к упаковке, обусловленных упаковываемым продуктом и производственными условиями. Важное значение имеют химическая и биологическая активность продукта и связанные с ней опасные факторы. Транспортная функция и функция хранения выдвигают к упаковке ряд специфических логистических требований. Для решения проблем упаковки необходимы определенные знания, но существуют ограничения и по качеству, и по количеству упаковочных материалов.

Ключевые слова: упаковка, функция, информация, транспорт, хранения, маркетинг, экология.

Многие важнейшие открытия и достижения человечества были широко использованы именно для развития упаковки. Можно привести многочисленные примеры из разнообразных областей науки и техники. Это и разработка новых материалов, и создание новых технологий для производства упаковки из дерева, глины, фарфора, стекла, металлов, пластмасс и т.д. Это и широкое использование автоматизированной техники как для изготовления упаковки, так и для процессов упаковывания продукции. Это и создание новых технологий длительного сохранения продуктов.

Упаковка - комплекс, состоящий из тары, упаковочного материала, укупочных средств и других вспомогательных средств, определяющих потребительские и технологические свойства упаковываемого продукта.

Упаковка - процесс упаковывания, т.е. подготовка продукции к транспортированию, хранению, реализации, потреблению.

Упаковка - средство или комплекс средств, обеспечивающих защиту продукции от влияния окружающей среды, от повреждений и потерь, и облегчающих процесс обращения (транспортирования, хранения, реализации).

Упаковка должна информировать потребителя о составе, характеристиках, способе употребления продукта. Она становится мощным средством рекламы и маркетинга продукции, нацеленным на продвижение товаров на конкурентный рынок [1]. Благодаря удачной упаковке расширяется объем продажи продукции, открываются перспективы роста производства, увеличения прибыли. При близких характеристиках однородных продуктов качественная упаковка играет определяющую роль в формировании у потребителя решения о покупке товара. Не случайно многие рекламные сообщения концентрируют внимание потенциальных покупателей не на

собственно продукте, а на продукте в упакованном виде. В ряде случаев продукт рекламируют за счет представления в выгодном свете именно качества его упаковки, например, возможности ее повторного использования после опорожнения.

Основные функции упаковки: дозирующая, защитная, транспортная, хранения, маркетинга, нормативно-законодательная, информационная, эксплуатационная и экологическая.

Стремительный прогресс упаковочной промышленности привел к ряду новых представлений об упаковке. Одно из них — возможность стандартизации количества содержимого в пакете. Единообразная система упаковки позволяет купить без дополнительного взвешивания в магазине 250 г масла, 125, 250, 500, 1 000 г молочных продуктов и т.д. В дополнение к другим функциям упаковка стала измерителем количества продукта, выполняя дозирующую функцию.

Защитная функция характеризует способность упаковки обеспечивать защиту упаковываемой продукции от влияния климатических факторов, от повреждений и порчи при транспортировке и хранении, а также защиту окружающей среды и человека от негативного воздействия упакованной продукции [2].

Транспортная функция предполагает оптимальное сочетание типа упаковки с наиболее рациональным видом транспорта, маршрутом транспортировки и свойствами упаковываемого материала. Важнейшим фактором является максимальное использование полезной площади грузового транспортного средства. При комплектовании партии транспортируемого груза следует учитывать существование совместимых и несовместимых упакованных материалов.

Выполнение функции хранения требует от конструкции упаковки простой и четкой маркировки, возможности штабелирования на стандартных поддонах и оптимального использования площади складских помещений. В случаях длительного хранения следует учитывать необходимость контроля и проверки качества упакованной продукции.

Упаковка, выполняя функцию маркетинга, эффективно используется как средство продвижения товара на потребительский рынок. Упаковка, представляя продукт, должна быть, прежде всего, привлекательной за счет умелого дизайна и высокого качества полиграфического оформления. Сочетанием внешнего вида и содержащейся информации она способствует идентификации — установлению соответствия распознаваемого предмета своему образу, знаку.

Нормативно-законодательная функция упаковки является как бы производной от других функций. Так, в процессе выполнения функций защиты и хранения сложился комплекс санитарно-гигиенических требований к упаковке.

Дозирующая функция неразрывно связана с привлечением к упаковке нормативного закона мер и весов. Для наиболее распространенных типов упаковки разработаны соответствующие нормативные документы — технические условия и ГОСТы.

Информационная функция упаковки получила большое значение в процессе развития формы самообслуживания в розничной торговле. Носящая достаточно информации о продукте, приятная на внешний вид упаковка часто служит единственным «продавцом» в магазинах самообслуживания. Кроме носителя информации упаковка должна выполнять еще и роль рекламы и способствовать сбыту продукта. Разумное использование цвета, графики, формы и текстуры помогает выполнять эту роль, привлекая внимание покупателя, вызывая у него интерес и побуждая его купить продукт. Обычная реклама работает параллельно с упаковкой. После закупки товаров именно упаковка остается перед глазами покупателя. Она создает имидж продукту до тех пор, пока не будет использована и выброшена как мусор [3].

Эксплуатационная функция упаковки предполагает легкость обращения с ней в процессе сортировки, хранения, перемещения и сбыта, а также удобство для потребителя в использовании упакованного продукта.

Экологическая функция упаковки в последние годы приобретает все более важное значение. По мере увеличения темпов производства возникают проблемы уничтожения использованной упаковки, вызывающие ухудшение экологической обстановки. Это связано с медленной скоростью ассимиляции (усвоения) природой под естественным воздействием света, тепла, влаги, микроорганизмов материалов использованной упаковки. Особые проблемы возникают с полимерными материалами, период ассимиляции которых достигает 80 лет.

Дозирующая функция требует от упаковки удобного размещения определенной дозы продукции. Если упаковывание выполняется автоматически в составе фасовочно-упаковочной машины, то конструкция упаковки должна предусматривать возможность ее формирования в объемную конфигурацию соответствующими рабочими органами машины. Собранный упаковка должна быть устойчивой на транспортере и обеспечивать удобное позиционирование в зоне фасовки для размещения продукции в упаковке.

Популяризация упаковки отчасти связана с множеством выполняемых ею функций. С нашей точки зрения, все разнообразие данных функций можно объединить в три крупные группы - защитную, логистическую и маркетинговую. В современной литературе существуют лишь отрывочные, недостаточно обобщенные сведения о классификации и систематизации тары и упаковки. Вместе с тем, система классификации должна обеспечивать достаточную емкость, необходимую полноту сведений, охватывающую как существующие, так и перспективные образцы упаковки. В силу этого, предлагается классифицировать упаковку по максимально возможному числу признаков [4].

Дизайн упаковки приобретает превалирующее значение, так как внешний вид является, в понимании потребителя, частью предложения. Поэтому необходимо взаимовлияние дизайна и маркетинга, так как невозможно продавать товары без учета требований и пожеланий покупателей. Анализ показывает, что для упаковывания бытовых товаров необходима упаковка с акцентированными потребительскими и рекламно-эстетическими свойствами. При этом часть защитных функций целесообразно переложить на транспортную тару. Примером такого подхода может служить разработка демонстрационной упаковки «клин-блистер». Использована редко применяемая треугольная (клиновидная) форма, что притягивает внимание потребителя. Высокие демонстрационные качества достигнуты благодаря использованию формованного прозрачного футляра из жесткого листового полимера, позволяющего осматривать изделие в упаковке.

Различают два типа упаковок: потребительскую, предназначенную для конечного потребителя товаров и, следовательно, выполняющую маркетинговые функции, и промышленную, обеспечивающую удобство технологических операций.

Потребительская упаковка разрабатывается из соображений удобства для потребителя, привлекательности для покупателей, эффективного использования торговых площадей и защиты товаров от повреждений.

Для повышения эффективности грузопереработки готовые продукты (или отдельные их компоненты) обычно группируют в более крупные единицы, укладывая в коробки, мешки, ящики или бочки. Все эти емкости, служащие для первичного объединения отдельных продуктов, называют промышленной упаковкой. Иногда для удобства грузопереработки промышленные упаковки сводят в более крупные грузовые отправки. Этот процесс называется созданием укрупненных грузовых единиц — пакетов.

Сегодня на прилавках магазинов каждый день появляются новые товары. При этом часто товары практически не отличаются друг от друга по содержанию и по качеству. В этой ситуации упаковка приобретает первостепенное значение в борьбе за покупателя. Более того, упаковка и этикетка становятся мощным средством продвижения товара на современном рынке.

Оформление упаковки должно гармонически сочетаться с товаром. Удачно подобранные цвета могут не только украсить упаковку, но и раскрыть ее содержимое, подчеркнуть какие-либо свойства товара. С общим стилем оформления должен сочетаться также и шрифт, соответствующий содержанию текста и размерам упаковки [5].

Добротная упаковка, оформленная с большим художественным вкусом, является для покупателя символом высокого качества изделия или продукта, характеризует культуру производства и тем самым выступает рекламой не только товара, но и предприятия, выпустившего его.

Важнейшей функцией упаковки все же является сохранение товаров при неблагоприятных внешних воздействиях за счет собственной сохраняемости, безопасность для упакованных товаров, а также совместимость упаковки и товаров, так как в этом заключается функциональное назначение упаковки.

Список литературы

1. *Проценко И.О., Ларионов В.Г., Фалько Д.С.* Основные виды и функции упаковки // Российское предпринимательство, 2000. Том 1. № 9. С. 58-63.
2. *Ажгихин С.Г.* Основы дизайна упаковки. Издательство: Краснодар. Кубанский государственный университет, 2011.
3. *Рунге В.Ф.* История дизайна, науки и техники. Москва. «Архитектура-С», 2006. 368 с., илл.
4. *Сердобинская Т.* Дизайнер упаковки // Тара и упаковка. 2009. № 6. С. 51-52.
5. *Лемешко Т.* Упаковка как система передачи информации при решении задач маркетинга // «Как», 2001. № 1. С. 82-83.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Клещенко Ю.Г.

*Клещенко Юрий Григорьевич – магистрант,
кафедра дошкольной педагогики, прикладной психологии,
Гуманитарно-педагогический институт
Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти*

Аннотация: *представлена проблема здорового образа жизни студентов и подростков. Проанализированы психолого-педагогические аспекты подросткового и студенческого возраста, определена специфика развития приверженности к здоровому образу жизни означенной категории населения. Представлена авторская содержательно-функциональная модель развития приверженности к ЗОЖ студентов и подростков.*

Ключевые слова: *приверженность к здоровому образу жизни, психолого-педагогические аспекты, подростки, студенты, валеология.*

На протяжении истории развития человечества был сформулирован ряд проблем, которые по своей сути являются «вечными» для всех времен и народов. Эти проблемы обусловлены объективной реальностью и не зависят от конкретной личности, исторической эпохи или политического режима. Одной из таких проблем является проблема здоровья человека, его стремление к долголетию или вечной жизни. Проблема здоровья напрямую связана с образом жизни и в своем симбиозе поражают проблему или даже научную категорию «здоровый образ жизни».

В Современном обществе XXI века проблема здорового образа жизни приобрела особую актуальность и популярность¹. Это обусловлено не только происходящими природными изменениями (катаклизмы, загрязнение окружающей среды, различные техногенные катастрофы, различные эпидемии, пандемии и пр.), но и ростом научных знаний о специфике здорового образа жизни, публикацией различных научных источников, популяризация данного вопроса в средствах массовой информации и сети Интернет.

К сожалению, человек начинает задумываться о своем здоровье и здоровом образе жизни лишь тогда, когда начинает чувствовать физическое недомогание (повышение артериального давления, снижение иммунитета и пр.). В тех же случаях, когда состояние здоровья не сказывается на функциональном состоянии человека, его внимание к собственному образу жизни минимально. Лишь низкий % населения постоянно привержен к здоровому образу жизни (правильное питание, режим труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие вредных привычек, высокая физическая активность, стремление к психологической гармонии между собой и окружающим миром и пр.), для этих людей ЗОЖ это часть их жизни, некая социокультурная традиция. Сегодня наблюдается тревожная тенденция здоровья в подростковой и молодежной среде. Здоровье подрастающего и молодого поколения это фактор не только национальной безопасности государства, но залог потенциала будущих поколений.

Выше сказанное определяет чрезвычайную актуальность социально-психологических аспектов формирования приверженности к здоровому образу жизни студентов и подростков.

¹ Морозов М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. М.: СпецЛит, 2016. 176 с.

Основными факторами, влияющими на здоровье подростка, являются: экологические факторы, наследственность, вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркомания, гиподинамия), факторы ближайшего окружения (семейный социум, учебно-воспитательная среда образовательного учреждения, материально-бытовые условия жизни и др.).

В.В. Прокопов в своих трудах отмечал: «...Здоровый образ жизни подразумевает максимальное количество биологических и социальных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия»¹.

Подростковый возраст - один из наиболее важных периодов формирования личности, который характеризуется проявлением неустойчивости эмоционального состояния, неуверенностью в себе, трусостью, эгоизмом, умственным равнодушием. У подростка формируется самосознание, ему хочется попробовать все, выразить свое мнение. Для этого периода характерны первые личные драмы и разочарования, неумение справляться с собственными чувствами, стремление быть взрослым. Поэтому подросток так уязвим для алкоголя, табака, наркотических и токсических веществ. К основным факторам, препятствующим здоровому образу жизни и занятиям физической культурой, относятся отсутствие условий для занятия спортом, личная пассивность и неорганизованность, утомление после учебы или работы, отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Можно констатировать, что сегодня мы живем в эпоху прогрессивных передовых технологий, в т.ч. образовательные организации используют дистанционные образовательные технологии. В связи с чем, происходит резкое уменьшение двигательной активности населения, увеличение нейропсихологических и других видов стрессов, физическое загрязнение окружающей среды и физические изменения в структуре самой жизни. В то же время формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения является важной частью учебно-воспитательного процесса.

Говоря о формировании установок на ведение здорового образа жизни молодого поколения вообще и о борьбе с пагубными привычками нельзя не упомянуть о школе. Так как именно в ней, в течение продолжительного времени молодежь не только познает, приобретает навыки общения с взрослыми и сверстниками, но и на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Поэтому, школа является важнейшей ступенью, когда нужно определить правильное отношение к ведению здорового образа жизни. Школа представляется лучшим местом, где протяженное время можно давать необходимые знания и вырабатывать навыки ведения здорового образа жизни большой массе учеников различного возраста. Семья также как и школа является главной средой определяющей формирование личности и главным институтом воспитания, отвечает за воссоздание и определяет дальнейший образ жизни.

Студенческий возраст наиболее значим в плане разного рода воздействий, так как в этом возрасте заканчивает формироваться структура жизненных ценностей личности. Именно на данном этапе возможно «пресечь» развитие будущих заболеваний, отказаться от многих «вредных привычек».

Специалисты отмечают, что ведущая деятельность, свойственная для данного периода жизни, – это профессиональное самоопределение. Подчеркивается, что студенчество является особой социальной группой, основная функция которой – приобретение выбранной профессии, что включает не только приобретение необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, но и

¹ Прокопов В.В. Формирование у учащихся средних специальных учебных заведений ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни // Вестник Университета РАО. 2010. № 3. С.47-50.

формирование определенного, соответствующего профессии, образа жизни. Молодой человек осуществляет важнейшие выборы, от которых зависит вся его дальнейшая жизнь. Период учебы в вузе (в настоящее время активно совмещаемый с работой) является одним из наиболее проблемных, но и продуктивных периодов жизни человека¹. От качества решения, возникающих на его протяжении проблем зависит дальнейшее жизненное благополучие индивида. В то же время, как уже отмечалось выше, необходимость максимального напряжения сил (которая довольно часто возникает в студенческий период жизни), требует достаточно хорошего здоровья.

К тому же, установлено, что ценность здоровья у молодежи носит преимущественно инструментальный характер, то есть, оно рассматривается только как средство достижения других целей – карьерного роста, благополучия в личной жизни и т.п.

Рассмотренные в рамках настоящего исследования теоретико-методологические положения по проблеме развития приверженности к здоровому образу жизни студентов и подростков, отражены в содержательно-функциональной модели (рисунок 1), которая предназначена для наглядного отражения и целостного восприятия изучаемой проблематики.



Рис. 1. Содержательно-функциональная модель развития приверженности к ЗОЖ студентов и подростков

¹ Пустовалова Л.И., Дюдюн Т.Ю., Буданова Е.И. Характеристика качества жизни студентов высших образовательных учреждений // Вестник Московского финансово-юридического университета. 2016. № 1. С. 275-283.

Разработанная содержательно-функциональная модель не сводится только к схематическому отображению ее элементов – она систематизирует и обобщает все основные результаты научного исследования.

Список литературы

1. *Морозов М.А.* Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. М.: СпецЛит, 2016. 176 с.
2. *Прокопов В.В.* Формирование у учащихся средних специальных учебных заведений ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни // Вестник Университета РАО, 2010. № 3. С. 47-50.
3. *Пустовалова Л.И., Дюдюн Т.Ю., Буданова Е.И.* Характеристика качества жизни студентов высших образовательных учреждений // Вестник Московского финансово-юридического университета, 2016. № 1. С. 275-283.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВТОРИЧНОЙ ЗАНЯТОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА БАЗЕ МОЛОДЕЖНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ

Михайловская С.А.

*Михайловская Светлана Александровна – кандидат философских наук, доцент,
кафедра социологии,*

Забайкальский государственный университет, г. Чита

Сегодня в условиях активных общественных преобразований в нашу жизнь все прочнее входят новые технологические процессы, в том числе и социальное проектирование, которое заключается в создании инновационных проектов в социальной сфере. Необходимость в разработке того или иного проекта основывается на спросе, потребностях, интересах общества. Проектирование ориентировано на реализацию потребностей населения, на решение актуальных проблем конкретного сообщества. Важным направлением совершенствования политики управления трудовой активностью студентов является разработка модели процесса управления вторичной занятостью молодежи, реализация которой позволит обеспечить организацию взаимодействия с молодежными общественными объединениями. В основе междисциплинарных исследований по данной проблематике лежит социальное проектирование, как процесс управления вторичной занятостью [1, 3].

В свете этого, целесообразно в университете на базе молодежных общественных объединений (студенческий профком, студенческие молодежные объединения) создать и реализовать программу вторичной занятости студенческой молодежи, основной задачей которой является создание студенческих отрядов (волонтерских и строительных), поиск вакансий и доведение этой информации до каждого заинтересованного студента, обучение студентов социальному проектированию и представлению своих проектов экспертам и работодателям.

Реализация программы предполагает следующие мероприятия:

- проведение социологического опроса «Эффективность реализации программы вторичной занятости студенческой молодежи» (каждый семестр) (подбор инструментария, разработка анкеты, проведение опроса, анализ данных);
- создание базы студентов, работающих и желающих работать во время обучения в вузе (внесение данных о студентах в базу, корректировка базы данных каждый семестр);
- создание единой информационной базы студенческих вакансий (внесение данных о вакансиях в базу, корректировка базы данных каждый семестр);
- создание службы волонтеров, занимающихся поиском вакансий путем непосредственного контакта с представителями предприятий, организаций, кадровых служб (поиск желающих заниматься поиском вакансий, инструктаж);
- создание службы волонтеров, занимающихся поиском экспертов и работодателей для оценки социальных проектов студентов (поиск желающих заниматься поиском экспертов и работодателей, инструктаж);
- пропаганда деятельности молодежных общественных объединений (создание профилей в разных социальных сетях, раздача листовок, отчетные вебинары);
- выявление лидеров в студенческой среде и привлечение их к деятельности в молодежных общественных организациях (проведение опроса по выявлению лидеров, установление контактов с ними);

- прохождение студентами курсов по социальному проектированию (составление программы курсов, организация и проведение).

Цель деятельности по реализации программы – определить методы социального проектирования при реализации программы вторичной занятости студенческой молодежи на базе молодежных общественных объединений и применять их на практике.

Задачи деятельности по реализации программы:

1. Определить количество работающих студентов и желающих работать, на основе этого создать базу данных.
2. Создать службу волонтеров, занимающихся поиском вакансий для студентов и экспертов, работодателей для оценивания социальных проектов.
3. Составить программу по пропаганде деятельности молодежных общественных объединений и выявлению лидеров в молодежной среде.
4. Организовать курсы по социальному проектированию для студентов.
5. Наладить контакты с представителями предприятий, организаций, кадровых служб (потенциальные работодатели).

Для достижения поставленных задач и цели мы использовали следующие подходы: системный, структурно-функциональный, сравнительно-исторический, деятельностный. Системный подход позволил дать характеристику составляющих элементов вторичной занятости студенческой молодежи, выявить взаимосвязь между ними. Структурно-функциональный подход был использован в процессе исследования структуры, функций, видов, форм, вторичной занятости. Сравнительно-исторический подход был использован в процессе анализа эволюции вторичной занятости, выделения ее этапов. Деятельностный подход дал возможность обосновать вторичную занятость студенческой молодежи как оплачиваемую дополнительную трудовую деятельность в свободное от обучения время [2].

Ожидаемые результаты:

- описание особенностей вторичной занятости студенческой молодежи в вузе;
- выявление основных проблем студенческой молодежи, связанных со вторичной занятостью, определение приоритетных направлений программы вторичной занятости, которые направлены на решение этих проблем;
- создание социальных проектов студентами и представление их работодателям и экспертам;
- трудоустройство студентов во время и после обучения в вузе по специальности.

Список литературы

1. *Луков В.А.* Социальное проектирование: учеб. Пособие. М.: Флинта, 2009. 240с.
2. Прогнозирование, стратегическое планирование и национальное программирование: учебник. М.: Экономика, 2009. 591 с.
3. *Сафронова В.М.* Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе: учеб. пособие. М.: Академия, 2010. 240 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»**

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

**HTTP://SCIENCEPROBLEMS.RU
E-MAIL: INFO@P8N.RU**

**ТИПОГРАФИЯ:
ООО «ПРЕССТО».
153025, Г. ИВАНОВО, УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, Д. 39, СТРОЕНИЕ 8**

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



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
HTTP://WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU. EMAIL: INFO@P8N.RU, +7(915)814-09-51

 **РОСКОМНАДЗОР**
СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ № ФС 77-62929



Федеральное агентство по печати
и массовым коммуникациям



СИБЕРЛЕНИНКА



INTERNATIONAL
DOI FOUNDATION

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
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://SCIENCEPROBLEMS.RU](http://scienceproblems.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

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»**

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

**HTTP://SCIENCEPROBLEMS.RU
E-MAIL: INFO@P8N.RU**

**ТИПОГРАФИЯ:
ООО «ПРЕССТО».
153025, Г. ИВАНОВО, УЛ. ДЗЕРЖИНСКОГО, Д. 39, СТРОЕНИЕ 8**

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



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
HTTP://WWW.SCIENCEPROBLEMS.RU. EMAIL: INFO@P8N.RU, +7(915)814-09-51

 **РОСКОМНАДЗОР**
СВИДЕТЕЛЬСТВО ПИ № ФС 77-62929



Федеральное агентство по печати
и массовым коммуникациям



СИБЕРЛЕНИНКА



INTERNATIONAL
DOI FOUNDATION

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ПРОБЛЕМЫ НАУКИ»
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://SCIENCEPROBLEMS.RU](http://scienceproblems.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