

NEW UNIVERSITY

International peer reviewed
science journal

TOPICAL ISSUES OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

2222-1484



5-6, 2020

NEW UNIVERSITY

5-6 2020

Topical issues of humanities and
social sciences

International peer reviewed science journal

Has been issued
since 2011

ISSN 2222-1484 (Print)

• *Journal is issued monthly* •

Publisher

© 2020 Published by
Scope Academic House Ltd.

Scope Academic House LTD
Office 1 Velocity tower
10 st. Mary's gate
Sheffield, S Yorkshire
United Kingdom
S1 4LR

E-mail: ujourn@gmail.com
Web: <http://www.universityjournal.ru>

All articles are subject
to compulsory peer reviews.
The mission of our journal is to reveal
the level of the modern researcher's
scientific knowledge.

NEW UNIVERSITY
is included on the following
index/abstracting/library:
Universal Impact
Factor {UIF}, Google scholar, Open
Academic Journals Index (OAJI), EB-
SCO, Directory of Research
Journal Indexing (DRJI),
Ulrich's Periodicals Directory.

Available online at
www.universityjournal.ru.

Editor in Chief A. V. Burkov

International Editorial Board

A.V. Burkov, Doctor of Economics, Associate Professor, *Russia*
A. Anca Alamillo, Doctor of natural history, Professor, *Spain*.
A.H. Aymaganbetova, Doctor of Psychology, Professor, *Kazakhstan*
E.E. Blinova, Doctor of Psychology, Professor, *Ukraine*
K.Z. Vacheva, Doctor of Architecture, Professor, *Bulgaria*
I.V. Dreval, Doctor of Architecture, Professor, *Ukraine*
N.P. Kradin, Doctor of Architecture, Professor, Honored Architect of Russia,
Corresponding Member of the Russian Academy of Architecture and Building
Sciences, *Russia*.
K.R. Crawford, Doctor of natural history, Professor, *USA*.
Z. Freivogel, Doctor of Divinity, German Society for the Maritime and Naval
History, *Germany*
E.A. Murzina, Candidate of Economics, Associate Professor, *Russia*
A.V. Zatonksy, Doctor of Technical Sciences, Professor, *Russia*
N.V. Mitiukov, Doctor of Technical Sciences, Associate Professor, *Russia*
V.V. Nosov, Doctor of Economics, Professor, *Russia*
L.V. Lukienko, Doctor of Technical Sciences, Associate Professor, *Russia*
T.V. Yalyalieva, Candidate of Economics, Associate Professor, *Russia*
K.V. Dyadyun, Candidate of Law, Associate Professor, *Russia*
T.A. Magsumov, Candidate of History, Professor, *Russia*
V.N. Polivtsev, Doctor of History, Professor, *Republic of Moldova*.
E.I. Remizova, Doctor of Architecture, Professor, *Ukraine*.
N.M. Nasybullina, Doctor of Pharmaceutics, Professor, *Russia*.
G. Velcovska, Doctor of Economics, Professor, *Bulgaria*.
O.N. Kondratieva, Doctor of Philology, Associate Professor, *Russia*
R.I. Oleksenko, Doctor of Economics, Professor, *Ukraine*.
O.A. Marukhovska-Kartunova, PhD in Philosophy, professor, *Ukraine*
V.O. Petrov, Doctor of Art, *Russia*
G.A. Mamedova, Candidate of Chemistry, Senior Research Officer, *Azerbaijan*
K.I. Kurpayanidi, Candidate of Economics, Professor, *Uzbekistan*.
T.S. Voropaeva, Candidate of psychological sciences, Associate Professor,
Ukraine.

CONTENT

<i>Xolikov I.R.</i> FEATURES OF CREATING EDUCATIONAL AND METHODOLOGICAL MATERIALS FOR DISTANCE LEARNING	3
<i>Turaev M., Abduraxmonova D.U.</i> FORM AND STRUCTURE OF PHYSICAL EXERCISE CLASSES	5
<i>Ostova Sh.T., Aslonova D.K.</i> SCIENTIFIC METHODS IN TEACHING MATHEMATICS	7
<i>Gulomov M.I., Gafarova S.M.</i> ECOLOGICAL ETHICS AND ECOLOGICAL HUMANISM	9
<i>Zhabborova D.X.</i> APPLICATION OF GEOGRAPHICAL INFORMATION SYSTEMS FOR SOIL MAPPING	11
<i>Zhalolova Sh.N., Mavlyanova M.O.</i> THE CULTURE OF TEACHER'S SPEECH	13
<i>Nazhimova N.R., Narzullaeva X.R.</i> PEDAGOGICAL FEATURES OF THE ONLINE LESSON	15
<i>Razhabova L.Zh., Baxronova D.Sh.</i> THE DEVELOPMENT OF SPEECH OF PUPILS AT LESSONS OF RUSSIAN LANGUAGE	17
<i>Fayzieva Z.I., Fayzieva U.I.</i> METHODS FOR STUDYING ALGEBRAIC MATERIAL	19
<i>Xayitov U.X.</i> DEVELOPMENT OF MOTIVATION IN COMPUTER SCIENCE LESSONS IN HIGHER EDUCATION	21
<i>Xusenova G.S., Mustafoevna D.X.</i> CONTENT OF TEACHING MATHEMATICS IN PRIMARY CLASSES	23
<i>Xozhieva O.K., Norkulova G.M.</i> PERSONAL AND PROFESSIONAL CHARACTERISTICS OF A TEACHER	25
<i>Sharipova M.X., Aminova D.I.</i> THE THEME AND THE WORLD OF IDEAS LYRICS LUTFI	27

Turaev M.¹
Abduraxmonova D.U.²

FORM AND STRUCTURE OF PHYSICAL EXERCISE CLASSES

This article discusses the forms and structure of exercise classes.

Key words: content of physical exercises, health value, educational role, influence on the personality.

doi: 10.15350/2222-1484.2020.5-6/4

For citation: Turaev M., Abduraxmonova D.U. FORM AND STRUCTURE OF PHYSICAL EXERCISE CLASSES. *New university. Topical issues of humanities and social sciences.* 2020. 5-6. 5-6

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт подготовки человека к жизни, освоения, развития и управления во благо человека заложенными в него природой физическими и психическими способностями, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки проявляющихся в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных начал человека. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

¹Turaev M., Senior Lecturer, Theory and Methods of Teaching Physical Education, Bukhara State University, Uzbekistan.

²Abduraxmonova D.U., Student, Bukhara State University, Uzbekistan.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру.

Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры и спорта http://libweb.ksu.ru/ebooks/22_228_000399.pdf
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>