

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ КЛАСТЕРНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Маматкулов Равшанжон Солижонович
старший преподаватель факультета
“Физическая культура” ЧДПУ
Амангелдиев Жумабек Содик угли
Студент группы 22-3 физическая культура

Аннотация; В данной статье освещена тема методика развивающих упражнений и развитие недугов. В заключительной части даны рекомендации по использованию инновационных технологий при обучении студентов общеразвивающих гимнастических упражнений.

Ключевые слова: технологий, инновация, образование, общее развитие, кластерная технология, кластер, гимнастика, физическое воспитание.

Здоровый образ жизни включает в себя ряд мероприятий, улучшающих здоровье и самочувствие. Одним из таковых является спорт, а точнее – физические нагрузки. Активность в течение дня играет огромную роль в профилактике многих заболеваний. И даже если у вас нет времени или же состояние вашего здоровья не позволяет заниматься спортом серьезно – вы всегда можете найти возможность поддерживать уровень физической активности, подходящий для вас. Динамические нагрузки; Полезнее всего для организма динамическая нагрузка – то есть движение. К этому типу физической активности относятся бег, плавание, пешая ходьба, а также такие популярные упражнения как выпады, приседания, скручивания.



Статические нагрузки-нагрузка – это не обязательно движение. Длительное пребывание в одном положении тоже может быть для мышц нагрузкой. Если состояние здоровья не позволяет вам практиковать динамичные нагрузки, вы можете прибегать к статическим. Они не требуют активного движения, напротив – в процессе вы должны сохранять определенное положение или очень медленно менять его (как, например, в йоге или пилатесе). Такие нагрузки показаны даже при заболеваниях сердечно-сосудистой системы или опорно-двигательного аппарата, которые не позволяют заниматься динамической активностью.

Норма суточной активности не существует конкретного показателя активности, который можно было бы назвать универсальным. Кто-то устает, поднявшись на третий этаж, а кто-то может провести 2-3 часа в тренажерном зале и сохранить бодрость.

Выбирайте нагрузку по себе, прислушивайтесь к своему организму. В день нужно проходить минимум 3-5 км (это 5000-7000 шагов) – такой уровень нагрузки считается минимальным.

Как рассчитывать ЧСС для спорта; Аббревиатура ЧСС расшифровывается как «частота сердечных сокращений», иначе говоря, это пульс. Самый простой способ его измерить – приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту.

Эту же работу легко проделывают современные фитнес-браслеты и умные часы. Если вы только начали заниматься спортом – эти устройства помогут вам отслеживать дневную активность и ЧСС.

Измерять пульс в процессе нагрузок очень важно: это позволяет понять, как ваше сердце реагирует на физическую активность, и не допустить перегрузок.

У взрослого человека пульс в покое должен варьировать от 60 до 80 ударов. При нагрузке нормой считается показатель до 200 ударов – причем показатель 100-130 ударов в минуту относится к зоне умеренных нагрузок, при которых интенсивно сжигается жир. 130-170 ударов в минуту – это уже интенсивные нагрузки, которые подходят для тренировки сердца. Выше – тренировки высокой интенсивности, которые выступают стрессом для организма. Заниматься с таким пульсом можно только под руководством опытного тренера.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Обратите внимание, что пульс может быть выше, если вы занимаетесь в душном помещении, заболеваете или выпили кофе незадолго до тренировки. В этом случае следите за своим самочувствием – чем выше пульс, тем тяжелее переносится нагрузка.

Зачем рассчитывать ЧСС; Начинающие спортсмены иногда впадают в крайности: они или начинают занятия слишком осторожно, так, что частота пульса при нагрузке почти не отличается от показателя в покое, или же наоборот – начинают заниматься слишком интенсивно. Для организма резкое начало интенсивных нагрузок – большой стресс, и спустя 2-3 недели такого режима человек может серьезно истощить ресурсы организма. Подсчет ЧСС позволяет тренироваться на эффективном и одновременно комфортном для организма уровне.

Артериальное давление и спорт; В норме артериальное давление у человека должно составлять примерно 120\80. Но у людей, которые ведут здоровый образ жизни, давление может быть и ниже – например, в пределах нормы давление 100/60.

Гипертоникам спорт не противопоказан – но им нужно внимательно следить за уровнем нагрузок и начинать занятия в щадящем режиме. Можно начать с ходьбы – сначала приучить себя ходить больше, затем – наращивать темп. Позже можно перейти на бег или плавание.

К тренировкам лучше приступать после консультации с лечащим врачом.

ВАЖНО! Если ваше артериальное давление превышает 190\110 хотя бы периодически, если при физических нагрузках возникает чувство жжения или давления в груди, интенсивные тренировки, к сожалению, вам противопоказаны. Но вы можете заниматься статическими нагрузками, например, йогой.

Зарядка на рабочем месте; Каждый знает о том, что сидячий образ жизни негативно сказывается на здоровье. Недаром большинство офисных работников, которые до 10 часов в день находятся в сидячем положении, имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Чтобы предотвратить развитие недугов, специалисты рекомендуют каждые два часа производить небольшую разминку на рабочем месте. Выглядит это следующим образом:

- Сначала уделите внимание шее. Медленно вращайте голову вперед-назад, вверх-вниз. Повторите это как минимум 10 раз.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- Затем разомните руки. Поднимите их вверх, скрепите ладони «в замок» и потянитесь как можно выше. Далее сделайте круговые движения плечами, 10 раз.
- Уделите внимание запястьям. Сделайте 15 круговых движений кистями.
- Встаньте на пол, и постарайтесь дотянуться ладонями до стоп, не сгибая колен. Если не получается – тянитесь настолько, насколько можете. Зафиксируйте положение на 15 секунд.
- Сядьте на край стула, вытяните ноги перед собой, не сгибая колен. Держа спину прямо, потяните стопы на себя, а затем назад.

Такой комплекс необходимо осуществлять каждые 2-3 часа на работе.

Подсчет калорий-если вы хотите не только стать здоровее, но и похудеть, важно уделить внимание питанию. Рацион определяет 70% успеха при снижении веса. Самым эффективным способом похудения является подсчет калорий. Для того, чтобы с точностью их подсчитать, необходимо приобрести кухонные весы. Для подсчета удобно использовать различные приложения – они автоматически рассчитывают калорийность в зависимости от веса продукта. Для поддержания здоровья и комфортного пищеварения взрослый человек должен потреблять около 1700 ккал для женщин и около 2200 ккал для мужчин. Для похудения это число достаточно сократить на 20%.

Литературы

1. Нормуротов. А. Н. Енгил атлетика Тошкент 2002 й.
2. Кудратов. Р. Енгил атлетика Тошкент 2012 й.
3. М. Ж. Абдуллаев. М. С. Олимов. Н. Т. Тўхтабойев Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси Тошкент 2017 й.
4. Шодийев. А. Ё. Енгил атлетика ва уни ўқитиш методикаси Тошкент 2021 й.
5. Маматқулов Р. С. Легкая атлетика Тошкент 2021 г.
- Акрамjonovich, Y. I. (2024). Zamonaviy basketbolda ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish texnikasini o'rgatish uslubiyoti. *International journal of science and technology*, 837-840.
6. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Barqaror rivojlanish maqsadlariga erishishda sportning o'rni. *The role of science and innovation in the modern world*, 3(2), 100-106.
7. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 812-818.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

8. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. *Educational Research in Universal Sciences*, 1, 170-173.

9. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference " Innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

10. Якубжонова, Ф., & Иномжонова, Д. (2023). Физические и психологические качества у волейболистов. *Models and methods in modern science*, 2(12), 129-134.

11. Usmonovich, A. U., Yakubjonova, F. I., & Mo'yudinov, S. M. (2022, November). Jismoniy tarbiya o 'qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari. In International scientific and practical conference " the time of scientific progress" (Vol. 1, No. 3, pp. 56-61).

12. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2022). Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 4495-4499.