



CANADA

INTERNATIONAL SCIENTIFIC
ONLINE CONFERENCE

INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION

© "CESS" 22-FEBRUARY
2022

CANADA, OTTAWA

A photograph of the Ottawa skyline featuring the CN Tower and several modern glass skyscrapers along the waterfront. The water is blue, and a small boat is visible in the foreground.

TABLE OF CONTENTS	
Ollaberganov M.I Ruzibayev R.Y <i>FEATURES OF OSTEOPOROSIS AND THEIR CORRECTION WITH CALCIUM-CONTAINING DRUGS</i>	12
A.A.Sayitkhanov <i>THE ROLE OF REPRODUCTIVE AND INNOVATIVE ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT OF SOCIETY</i>	16
Amrillayev Husniddin Ashrab o'g'li Mavlonova Safiya Shohnazar qizi <i>MULTIMEDIA VOSITALARINING TA'LIM JARAYONIDA TUTGAN O'RNI</i>	21
Nu'manova Dildoraxon Nurdin qizi <i>ORDERS AND RULES OF WRITING FORMAL AND INFORMAL AND INFORMAL LETTERS/EMAILS</i>	26
Feruz Rajabov Umarqulovich <i>"BOBURNOMA"DAGI PERIFRAZALI ANTROPONIMLARNING LINGVOPOETIK XUSUSIYATLARI</i>	28
Xurramova Mohidil Davron qizi <i>LINGUISTIC NATURE AND FUNCTIONS OF STYLISTIC DEVICE OF METAPHOR IN THE LITERARY WORK "DAYS GONE BY" BY A. KADIRIY</i>	31
Matkarimova Feruzabonu Alijon qizi <i>MITTI YULDUZNING KATTA PARVOZI</i>	36
Omonboyeva Oynisa Rasuljon qizi <i>YANGI O'RGANUVCHILAR UCHUN CHET TILINI SAMARALI O'RGANISH USULLARI VA METODLARI</i>	40
Xoljigitova Dilbarxon Baxodir qizi Xaydarov Murodilla Maxmutaliyevich <i>TUTORLIK (USTOZLIK) KASBINI O'ZBEKISTON VA VA JAHON TAJRIBASIDA O'ZIGA XOS ISTIQBOLLI TIZIMI VA ILMIY SALOHİYATGA TA'SIRI</i>	43
Маматкулов Р.С. Рустамов Л.Б. <i>ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ДОЗИРОВАНИЯ КЛАСТЕРНЫМ МЕТОДОМ</i>	48
Urinova Nasiba Urinovna <i>THE ROL OF COLLOCATIONS IN ENGLISH</i>	52
Maxsumov Azamat Norqobil o'g'li <i>KONSEPTOLOGIIYA VA KONSEPT TUSHUNCHASINING TALQINI</i>	56
Сафарова Дурдона Рустам кизи <i>ТЕМАТИКА И ПРОБЛЕМАТИКА ПОЭЗИИ З. В. ВИНОВАДОВОЙ</i>	61
Нурматова Шахноза Шухратжон кизи <i>ТЮРМЫ В РУССКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ (НА МАТЕРИАЛЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ М. ДОСТОЕВСКОГО И А. СОЛЖЕНИЦЫНА).</i>	65
Абдумуминова Рухаё <i>ОБРАЗЫ ЖИВОТНЫХ В ПРОИЗВЕДЕНИЕ ЧИНГИЗ АЙТМАТОВА</i>	70
Khurshida Tojjeva <i>FORMATION OF TERMS CLOTHING DESIGN AND FASHION IN ENGLISH</i>	74

Маматкулов Р.С.

*Преподаватель - факультета
«Спортивная и допризывная военная
подготовка» Чирчикский государственный
педагогический института*

Рустамов Л.Б.

*учитель физкультуры в средней школе №
24 города Чирчик.*

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ДОЗИРОВАНИЯ КЛАСТЕРНЫМ МЕТОДОМ

Аннотация: в процессе занятий физическими упражнениями необходимо учитывать уровень функционального состояния и психологических особенностей организма. В педагогическом процессе, до настоящего времени, осуществляемом с занимающимися в полной мере изучены вопросы, связанные с проявлением черт характера, особенностями нервной системы, которые влияют на формирование телесно-двигательных характеристик, формируют ту среду, в которой обеспечивается «комфортная» адаптация личности к социуму.

Ключевые слова: физическая нагрузка, кластерный метод, образовательное пространство, аэробные, анаэробный, процесс.

Mamatkulov R.S.

*Lecturer - Faculty "Sports and pre-
scription military training" Chirchik State
Pedagogical Institute.*

Rustamov L.B.

*Physical education teacher at secondary school
No. 24 in the city of Chirchik.*

PHYSICAL LOAD AND FEATURES OF ITS DOSING BY THE CLUSTER METHOD

Abstract: in the process of physical exercises, it is necessary to take into account the level of the functional state and psychological characteristics of the body. In the pedagogical process, carried out with those involved so far, issues related to the manifestation of character traits, features of the nervous system that affect the formation of bodily and motor characteristics, form the environment in which a “comfortable” adaptation of the individual to society is ensured.

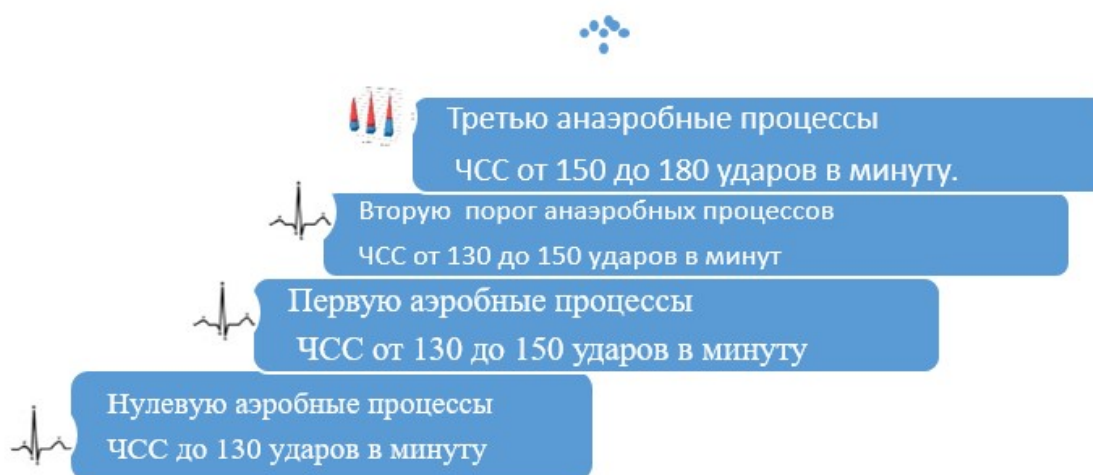
Keywords: physical activity, cluster method, educational space, aerobic, anaerobic, process.

Физическая нагрузка – это двигательная активность, мышечная работа, величина и интенсивность которой зависит от сферы деятельности человека. Так, если в офисной работе она снижена до пределов, то в спорте имеет высокие значения.

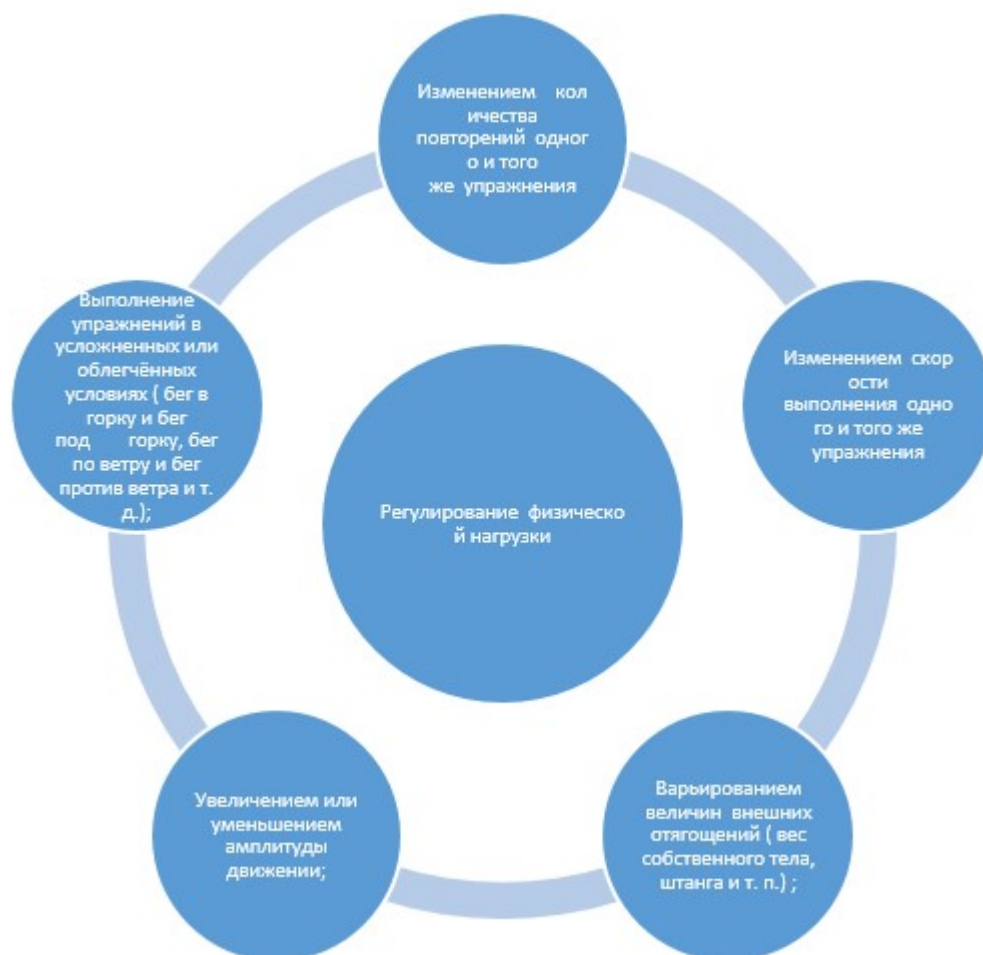
Виды физических нагрузок и их интенсивность-нагрузка в спорте характеризуется несколькими критериями: частотой, длительностью и интенсивностью. Одним из важных признака интенсивность. Именно она определяет эффективность двигательной активности. Под интенсивностью понимается суммарное количество упражнений, выполненных с определенной мощностью, скоростью и плотностью. Судить об интенсивности мышечной работы можно по ЧСС – частоте сердечных сокращений (это один из информативных показателей).

Физические нагрузки и их эффективность предопределены их видом, интенсивностью и достигнутой частотой сердечных сокращений. В связи с этим двигательную интенсивность по тренировочному эффекту можно разделить на несколько зон:

1. Нулевую (аэробные процессы) – ЧСС до 130 ударов в минуту (разминка, активный отдых, восстановление при интервальной тренировке). Тренировочного эффекта не имеет.
2. Первую (аэробные процессы) – ЧСС от 130 до 150 ударов в минуту. Эффективна для начинающих спортсменов.
3. Вторую (порог анаэробных процессов) – ЧСС от 150 до 180 ударов в минуту.
4. Третью (анаэробные процессы) – ЧСС более 180 ударов в минуту.



Способы регулирования физической нагрузки-нагрузка, испытываемая учащимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории учащихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90-100 уд./мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняется сформированный учителем образ упражнения, а органы и системы, учащихся сохраняют высокий уровень работоспособности. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью учащихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. У них, в силу недостаточного опыта и нужных знаний, часто бывает ошибочное представление о своих возможностях выполнения задания учителя.



Правильно регулировать нагрузку на уроке можно только в том случае, если учитель получает своевременную информацию об утомляемости учащихся. Какие же признаки служат сигналом о чрезмерной нагрузке? Это прежде всего частота пульса, хотя для каждого ученика сдвиги частоты пульса индивидуальны и зависят от исходного уровня тренированности организма и других факторов. Условно принято считать нормальной такую нагрузку, которая вызывает повышение частоты пульса до 120-160 удар./мин. Частоту пульса на уроках следует контролировать с помощью самих учащихся.

Кроме того, утомление и нагрузку можно определить по внешним признакам (нарушению координации движений, осанки, изменению цвета кожи лица, дыхания, потоотделению). Важным показателем является и самочувствие учащихся после физической нагрузки. Подбирая упражнения, определяя очередность их выполнения, учитель одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого необходимо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темпе, количестве повторений или времени выполнения). Пульсовую стоимость упражнения можно определить на 3-5 учащихся разного уровня физической подготовленности. Например, ходьба в темпе 120 шаг/мин стоит 90 удар./мин. Полученная таким образом кривая нагрузки позволяет своевременно, еще до урока, планировать интенсивность нагрузки, более точно регулировать ее в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

Литературы:

1. Yakovlev, A.N. and Yakovleva, M.A. (2016), "Creativity of the nature and characteristics of sports activity in the system integration of educational space of the Republic of Belarus and the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 140, No. 10, pp. 274-277.
2. Грудина, С. В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников / материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.).
3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов); - М.: Просвещение, 2019.
4. Asmolov, A.G. (2002), *Personality Psychology. Principles of general psychological analysis*, Academy, Moscow.