

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MILLIY GWARDIYASI
HARBIY-TEXNIK INSTITUTI**



**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
O‘ZBEKISTON MILLIY
UNIVERSITETI**



“MILLIY TIKLANISHDAN - MILLIY YUKSALISH SARI”

respublika online ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami

2022 yil 24 май



TOSHKENT – 2022

BBK- 66.3
M -60

O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy-texnik instituti Kengashi tomonidan muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan

“Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari”. Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami. – Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy-texnik instituti, 2022. - 198 bet.

- Mas’ul muharrir:** **Tolipov A.A.** – Harbiy-texnik instituti Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini boshlig‘i, dotsent.
- Tahrir hay’ati:** **Musayev F.A.** Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini professori, falsafa fanlari doktori;
- Turayeva S. R.** Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini katta o‘qituvchisi, tarix fanlari nomzodi;
- Xursandov A.S.** Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini katta o‘qituvchisi, dotsent;
- Mirzayev G‘.R.** Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini o‘qituvchisi, tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
- Xaknazarov X.D.** Gumanitar va ijtimoiy fanlar kafedrasini dotsenti, tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Mazkur konferensiya materiallari to‘plamida “Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari” degan dasturiy g‘oya asosida, yoshlarni ona yurtga sadoqat ruhida tarbiyalash, ularda tashabbuskorlik, fidoyilik, axloqiy fazilatlarni shakllantirish – o‘ta sharafli vazifasidan kelib chiqib, mamlakatimizda Taraqqiyot strategiyasi hamda O‘zbekiston Prezidenti Sh.Mirziyoyev tomonidan yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish va ularning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo‘yicha ilgari surilgan beshta tashabbus bo‘yicha qilinayotgan ishlar, faoliyatlar tahlili, ilmiy muammolar, ilg‘or tajribalar va nazariy qarashlar asosida ularning yechimi borasidagi nazariy, amaliy taklif va tavsiyalar ilgari surilgan.

Mualliflarning nuqtai-nazariga putur yetkazmaslik maqsadida to‘plamga kiritilgan materiallar faqatgina texnik jihatdan tahrir qilingan, shuning uchun tahrir hay’ati matnlarda uchraydigan ba’zi bir noaniqliklar uchun javobgarlikni o‘zidan soqit qiladi.

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КЛАСТЕРА

Маматкулов Равшанжон Солижонович

*Преподаватель - факультета «Спортивная и допризывная военная
подготовка» ЧГПИТО.*

АННОТАЦИЯ: Методика обучения в статье в основном направлена на формирование и определение понимания основ техники упражнений и воспитательной значимости физкультурно-оздоровительных кластеров на протяжении всего тренировочного периода. Подробно описывается значение регулярного спортивно-оздоровительного кластера, его польза для растущего организма и воспитания молодежи, цели и задачи.

Ключевые слова: тренировка, ходьба, кластеризация, тренировка, бег, фитнес-трек, легкая атлетика, умственное развитие, гигиена, бег.

Ходьба - самый легкий из всех видов спорта. На нее не нужно затрачивать много энергии, а эффект довольно высок. Ходьба действует на организм оздоровительно, поднимает мышечный тонус, укрепляет костную ткань, развивает координацию движений, стимулирует обмен веществ.

Прежде всего, она стимулирует работу сердечной мышцы (миокарда). Медиками доказано, что если человек ежедневно ходит пешком, хотя бы в течение часа, риск такого рода заболевания снижается на 70 %. Ходьба способствует снижению веса, благотворно влияет на нервную систему. К тому же при ней в организме не накапливается молочная кислота.

Занятия ходьбой можно подразделить на два вида: быстрый и спокойный. Спокойная больше подходит пожилым людям, она просто поддержит организм в хорошей форме. К тому же можно при этом увеличить время занятий до двух часов. Быстрая ходьба даст нагрузку на мышцы, разовьет костную ткань. Комбинируя два вида ходьбы, можно регулировать нагрузку по желанию и самочувствию. Ведь в первую очередь это необходимо для повышения тонуса, для поднятия настроения и поправки здоровья.

Ходьба может быть как самостоятельным видом спорта, так и общеразвивающим, подготовительным упражнением перед занятиями другими видами спорта. В этом случае на нее нужно тратить меньше времени.

Этот вид физической деятельности можно считать самым безопасным видом двигательной активности. Она по силам практически каждому — от подростка до пожилого человека. Сейчас она приобрела невероятную популяр-

носость в Европейских странах и Америке как средство для борьбы с гиподинамией и сопутствующими ей проблемами. Несколько лет назад ирландская оздоровительная организация начала осуществление проекта «тропа здоровья», цель которого — вовлечь как можно большую часть населения в занятия ходьбой. К этому проекту уже присоединились Финляндия, Швеция, Дания, Канада и Германия. В Германии в определенные дни устраиваются массовые пешие прогулки, в которых участвуют тысячи людей.

Быстрая ходьба хороша также при сниженном эмоциональном фоне, угнетенном, подавленном настроении. В процессе ходьбы так же, как и при других нагрузках (беге, плавании и т. д.), в организме вырабатываются эндорфины — гормоны, положительно влияющие на психику. Она полезна и при коротких дистанциях. Однако чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, занятия должны быть непрерывными с высоким темпом движений.

Со временем привычка быстро ходить может стать двигательным автоматизмом, в особенности, если пользоваться известными маршрутами движения.

Противопоказаний для ходьбы не существует, ею может заниматься даже гипертоник. Занятия ею рекомендуют при многих заболеваниях сердечно-сосудистой, легочной систем, при нервных перенапряжениях и даже в реабилитационные периоды. Она оказывает укрепляющее действие буквально на весь организм.

Влияние физических упражнений на умственное развитие - о положительном влиянии физического развития на умственное знали в Китае, ещё во времена Конфуция, в древней Греции, Индии, Японии. В монастырях Тибета и Шаолина физические упражнения и труд преподавались на одном уровне с теоретическими дисциплинами. Так же в Древней Греции: Платон был двукратным Олимпийским чемпионом по панкратиону (смешанный стиль единоборств), Пифагор чемпионом кулачным боям и это не мешало им быть и оставаться рафинированными интеллектуалами.

Как и почему физическая активность улучшает психическое здоровье в настоящее время еще до конца не изучено. Некоторые теории, например, рассматривают воздействие физической нагрузки на различные гормоны и другие химические вещества нашего организма.

Наш организм имеет удивительную гормональную систему, содержащую схожие с морфинами химические вещества, именуемые эндогенными опиоидами.

Эти гормоны представляют определенный интерес, поскольку их рецепторы обнаружены в областях мозга, ответственных за эмоции, болевые ощущения и поведение человека. Во время занятий физическими упражнениями, гипофиз увеличивает синтез бета-эндорфинов, одного из видов эндогенных опиоидов, в результате чего их концентрация в крови увеличивается. Вместе с тем, происходит увеличения уровня бета-эндорфинов в мозгу человека и тем самым создается ощущение общего комфортного состояния.

Физическая активность может также активировать действие особых химических веществ мозга, называемых нейротрансмиттерами. Доктор Чарльз Рэнсфорд, представляющий Колледж Хилсдэйл, штат Мичиган проанализировал научные материалы по данному вопросу и предположил, что хотя существует необходимость в проведении дальнейших исследовательских работ, можно сделать вывод о способности физических упражнений изменять концентрацию норэпинефрина, дофамина и серотонина в мозгу и, как следствие, уменьшать депрессивное состояние.

Доктор Джеймс Уиз из Альбертской больницы, а также группа исследователей из Государственного университета Аризоны независимо друг от друга пришли к заключению, что в периоды физической активности наблюдается повышенная эмиссия мозгом альфа-волн. Результатом влияния этих электронных волн является наступление у человека более спокойного и умиротворенного состояния. Их действие начинает проявляться обычно после двадцатой минуты тренировки и может быть зафиксировано с помощью приборов и через некоторое время после прекращения активных занятий. Исследователи предполагают, что влияние повышенного количества альфа-волн относится к числу положительных факторов воздействия физической активности на общее психологическое состояние человека, в том числе выражающееся в снижении психической возбудимости и уменьшении депрессии.

Другие исследователи высказывают мнение, что физические упражнения уменьшают электрическую напряженность в мышцах. Некоторые также полагают, что физическая активность способствует увеличению транспорта кислорода к мозгу. Кроме того, во время выполнения тех или иных физических упражнений повышается температура тела, вызывая уменьшение напряжения в мышцах и влияя на определенные нейротрансмиттеры мозга.

Уменьшение уровня психической возбудимости и депрессии и улучшение

общего состояния, которые наступают в результате физически активной жизни, безусловно, положительно скажутся на выполнении своих профессиональных обязанностей теми, чья работа в основном связана с умственной деятельностью. Для многих студентов и работников умственного труда это, прежде всего означает, что время, затраченное на занятия физической культурой, никогда не будет потеряно зря. Напротив, даже тридцатиминутная тренировка будет способствовать усилению умственных способностей и более эффективному использованию времени. Включение перерывов для выполнения физических упражнений ("производственная гимнастика") в трудовое и учебное расписание работников сидячего труда и студентов может повысить производительность труда и академическую успеваемость.

Заключение: Человеку достаточно 30 – 60 минут легкого бега или ходьбы в среднем темпе, чтобы улучшить свое здоровье. В наше время физическое, психологическое состояние каждого из нас может стать положительным фактом для страны в целом. Этот показатель является визитной карточкой государства. Из здоровья каждого жителя страны, складывается здоровье нации. К сожалению, сейчас нельзя сказать о том, что Россия – это государство, состоящее из физически здоровых и психологически уравновешенных людей. Но заметна тенденция увеличения тех, кто стал заниматься тем или иным видом спорта. Сейчас в России получают большую популярность бег и ходьба, потому что они являются самыми доступными физическими нагрузками, а пользы от них ничуть не меньше, чем от занятий в тренажерном зале. Хочется верить, что уже через несколько лет мы с гордостью сможем сказать, что Россия – это страна со здоровыми гражданами, да и весь мир состоит из физически крепких, не знающих никаких болезней людей. Легкая атлетика может стать главным помощником для достижения этой цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
2. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
3. Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
4. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
5. Ухов В., Спортивная ходьба, М., 1996
6. Фруктов А. Л., Спортивная ходьба, М., 2000
7. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.

8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
9. Бег к вершинам мастерства А.Лидьер, Г.Шимор. – 1999.
10. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . –2002.
- 11 Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. О.В.Колодий, Б.М. Лутковский, В.В. Ухов. 1999.
- 12 Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999.
- 13 Легкая атлетика, Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
- 14 Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . –2002.

39. *Носиров. Ф* Миллий юксалишнинг асоси – маърифатдир 160
40. *Ergashev A.,
Egamberdiyev B.* Xalq birdamligi-milliy yuksalish asosi 165
41. *Jumayev S. S.,
Malikova D. Q.* Ta'lim-tarbiyaga e'tibor-yangi o'zbekiston taraqqiyotining asosiy omili 168
42. *Қудратов А. М.* Ўзбекистонда волонтерлик ҳаракати ривожланиши миллий юксалиш омили сифатида 170
43. *Қадиров Қ. А.* Ўзбекистон тараққиётининг янги босқичида талабаларни ғоявий тарбиялашнинг ташкилий-педагогик масалалари 175
44. *Холмирзаев Н. Н.* Урбанизация – миллий юксалиш ва аҳоли фаровонлигини оширишнинг муҳим омили 179
45. *Рашиданов У. Р.* Миллий юксалишни таъминлашда ахлоқий маданиятнинг ўрни 182
46. *Жумаев А. Т.* Кластер методида миллий ифтихор туйғусини шакллантириш 186
47. *Маматқулов Р. С.* Влияние легкоатлетических упражнений физическое и умственное развитие человека с помощью спортивно оздоровительного кластера 189

“MILLIY TIKLANISHDAN – MILLIY YUKSALISH SARI”
respublika online ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari to‘plami

2022 yil 24 may

Техник муҳаррир: Тураева С.Р.

Bosishga ruxst etildi _____. Buyurtma: № _____ Format 60x90/16

Times New Roman garniturasi bilan raqimli bosma usulida bosildi.

Hajmi _____. b.t. Adadi: 5 nusxa

O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi Harbiy- texnik instituti bosmoxonasi