

ПОВЫШЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНОСТИ ЗАВТРАКА С ПОМОЩЬЮ БИОДОБАВОК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Ахмедов Б. А.

Чирчикский государственный педагогический университет

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 популярность 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.

REFERENCES

1. Акбаров, А., Умматов, А. А., & Ёкубова, О. М. (2022). Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан. Спортивні ігри, (2 (24)), 4-11.
2. Умматов, А. А., & Шанк, В. В. (2021). Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе. Central Asian Journal of Theoretical & Applied Sciences, 2(7), 24-29.
3. Акулич, Л. И., Пулатов, А. А., & Ашуркова, С. Ф. (2021). Спортивные и подвижные игры (волейбол).
4. Умматов, А. А. (2021). 15-16 ёшли волейболчиларнинг куч сифатини анъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти. Fan-Sportga, (1), 18-20.

5. Пулатов, А. А., & Уматов, А. А. (2019). Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 4(1), 81-85.
6. Umatov, A. A. (2019). Prioritetnosti evaluation hopping endurance of volleyball players using a touch-computer installation. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(8), 329-334.
7. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития, 71-72.
8. Тошпулатов, Х. М. (2022). Ёш волейболчиларда ўйин машқларидан фойдаланган ҳолда тезлик ва куч қобилятиларини ривожлантириш. Илм Сарчашмалари, 22(4), 124-127.
9. Туньян, А. А., Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., Уматов, А. А., Пулатов, А. А., Ашуркова, С. Ф. (2021). Развитие паралимпийского спорта в Ташкентской области. Спорт и социум, 5(14), 76-78.
10. Akhmedov, B. A., Askarova, M. R., Xudayqulova, F. B., Tojiboeva, G. R., Artikova, N. S., Urinova, N. S., ... & Omonova, S. M. (2022). PEDAGOGICAL SCIENCE EDUCATION MANEGMENT IN TEACHING SCIENCE OF PEDAGOGICAL SCIENCES. Uzbek Scholar Journal, 10, 529-537.
11. Ibragimov, F. Z. (2022). The advantage of forming a volleyball-specific jumping ability in the order corresponding to the technical techniques. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 173-177.
12. Ибрагимов, Ф. З. (2021). Ёш волейболчиларда ихтисослаштирилган сакровчанликни ривожлантириш услубияти. Fan-Sportga, 21(8), 52-54.
13. Туньян, А. А. (2021). Динамика показателей физической и спортивно-технической подготовленности волейболисток. Fan-Sportga, (1), 32-35.
14. Туньян, А. А. (2021). Влияние замаха рук с разной амплитудой на проявление прыгучести при занятиях волейболом. Fan-Sportga, (8), 23-25.
15. Акулич, Л. И., Пулатов, А. А., & Ашуркова, С. Ф. (2021). Спортивные и подвижные игры (волейбол).
16. Пулатов, А. А., & Ашуркова, С. Ф. (2020). Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере волейбола). Fan-Sportga, (2), 64-66.
17. Temirov, A. A., Sharipova, F. S., Bustonova, D. S., Bakhodirova, N. D. (2022). Didactics study of the department of systematics of blue-green algae (CYANOPHYTA). Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(11), 1284-1294.
18. Темиров, А. А., & Облобердиева, М. О. К. (2022). Экологическая и систематическая характеристика почвенных водорослей города Чирчик. Academic research in educational sciences, 3(5), 339-347.
19. Темиров, А. А. (2022). Систематическая характеристика порядка ULOTRICHALES верхнего и среднего течения реки Сырдарья. Становление и развитие экспериментальной биологии в Таджикистане, 1(1), 340-344.
20. Темиров, А. А., Облобердиева, М. О. (2022). Почвенные водоросли города Чирчика. Становление и развитие экспериментальной биологии в Таджикистане, 1(1), 318-320.
21. Абдуллаева, У. Т. (2022). Умумий ўрта таълим мактабларида қардош халқлар адабиётини қиёсий ўқитишнинг илмий - назарий асослари. Globallashuv davrida tilshunoslik, 1(5), 272-274.

22. Абдуллаева, У. Т. (2021). Туысқан халықтар әдебиетін оқыту. Современный образовательный потенциал и достижения, 1(3), 9-11.
23. Абдуллаева, У. Т. (2021). Мектеп оқушыларына еліктеу сөздер туралы түсінік тақырыбын өтуде резюме технологиясын қолдану. Кластер педагогического образования проблемы и решения, 1(2), 1181-1183.
24. Жуманова, Ф. У., Артикова, Н. Ш. (2022). PISA ва TIMSS қиёсий халқаро тадқиқотлар. Yangi o'zbekistonda pedagogik ta'lim innovatsion klasterini rivojlantirish istiqbollari, 1(1), 452-454.
25. Usmanova, K. A., Artikova, N. S., Xasanov, R. N., & Qarshiboeva, O. (2022). Oziq-ovqat sanoatida anjirni o'rni. Science and Education, 3(5), 188-190.
26. Artikova, N. Sh., Jumanova, F. U. (2021). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quvchilarida o'qish savodxonligini rivojlantirish (PIRLS) misolida. Образование и наука XXI веке, 1(19), 455-460.
27. Jumanova, F. U., Artikova, N. Sh. (2021). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'quvchilarida o'qish savodxonligini rivojlantirish (PIRLS) misolida. Ўзбекистон олимлари ва ёшларининг инновацион илмий амалий тадқиқотлари, 10(29), 106-109.
28. Артикова, Н. Ш. (2021). Ўқувчиларда ўқиш ва матнни тушуниш саводхонлигини ривожлантириш. Актуальные вызовы современной науки, 1(55), 63-67.
29. Jumanova, F. U., Artikova, N. Sh. (2021). Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'qish savodxonligini rivojlantirishning ilmiy asoslari. Образование и наука в XXI веке, 3(20), 389-396.
30. Sultanova, D. A., & Artikova, N. S. (2021). Ta'lim tarbiya jarayoniga psixologik muhit ta'siri. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1), 418-423.
31. Jumanova, F. U., & Artikova, N. S. (2021). PIRLS tadqiqotlariga tayyorlashda "organayzer" metodidan foydalanish imkoniyatlari. Academic research in educational sciences, 2(CSPI conference 1), 1471-1475.
32. Jumanova, F. U., & Artikova, N. S. (2021). Shaxs kamoloti va faoliyat (muloqot), ularni boshqarish ma'rifiy pedagogic muammo sifatida. Academic research in educational sciences, 2(4), 81-88.
33. Walli, M. H., Al-Jubouri, Z., Madumarov, M. M., Margaryta, M., & Aldibe, A. A. A. (2022). Genetic and environment diversity to improve wheat (*Triticum spp.*) productivity: A review. Research on Crops, 23(2), 295-306.
34. Xudayqulova, F. B. (2021). Bo'lajak pedagoglarda kasbiy kompetentlikni shakllantirishning o'ziga xos xususiyatlari. Academic research in educational sciences, 2(CSPI conference 1), 1668-1671.
35. Юсупова, Н. В. (2020). Принципы обучения в межпредметные связи. Мактабгача таълимда давлат ва нодавлат секторини ривожлантириш, 1(1), 412-415.
36. Юсупова, Н. В. (2020). Дидактико-психологические основы межпредметных связей предметов естественно-математического цикла в подготовке будущего учителя. Замоновий узлуксиз таълим сифатини ошириш, 1(1), 534-537.