



ОТДЕЛ «СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»

Ибодов Азизбек сын Иноята

ЗНАЧЕНИЕ МАССОВОГО БЕГА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ БУХДУ УЧИТЕЛЬ

Annotatsiya: *ushbu maqolada mualliflar ommaviy yugurishni targ'ib qilish shu bilan birga uning foydali tomonlari ortiqcha vazindan xalos bo'lishi haqiqda fikir yuritilgan. Yugurishning inson organizmida fizologik o'zgarishlari haqida yani nafas olish, qon aylanish, hazim qilish, muskullar faoliyatiga tasiri haqida bayon qilingan. Yugurishning muskullarga tasiri kun davomida biologik jihatdan qay tarzda tasir qilish sodir bo'lishi o'rganildi.*

Аннотация: *в данной статье авторы обсуждают пропаганду массового бега трусцой и его полезные аспекты для избавления от лишнего веса. Описание физиологических изменений бега в организме человека, а именно влияние на дыхание, кровообращение, пищеварение, и мышечной активности. Было изучено, как воздействие бега на мышцы происходит биологически в течение дня.*

Annotation: *In this article, the authors discuss the promotion of mass jogging and its beneficial aspects to get rid of excess weight. A description of the physiological changes of jogging in the human body, namely, the effect on breathing, blood circulation, digestion, and muscle activity. It was studied how the effect of running on the muscles occurs biologically during the day.*

Kalit so'zlar: *Yugurish, ommaviy, ertalbki yugurish, fizologik o'zgarish, yugurish ortiqcha vazin mushaklar, nafas olish, qon aylanish.*

Ключевые слова: *Бег, масса, утренний бег, физиологические изменения, бег с избыточной массой мышц, дыхание, кровообращение.*

Key words: *Running, mass, morning running, physiological change, running overweight muscles, breathing, blood circulation.*

Уважаемый Президент и наше правительство, проводится большая работа для повышения популярности спорта среди населения и тем самым укрепления здоровья населения и увеличения среднего возраста населения Узбекистана. В настоящее время мы встречаем множество вопросов среди людей о том, как избавиться от ожирения и лишнего веса. Например: Как бегать, чтобы похудеть? Как бегать, чтобы избавиться от лишнего веса, похудеть, быть красивым и здоровым? Это один из самых распространенных вопросов среди людей с приближением весны. В наших исследованиях решение этой проблемы было найдено в результате множества исследований и анкет по избавлению от лишнего веса. Сегодня мы расскажем вам, как бегать, чтобы получить желаемый результат. Прежде всего, давайте выберем подходящее время для бега. С 6.30 до 7.30. Первая фаза мышечной активации. В это время организм легко сжигает калории, поэтому это лучшее время для бега. с 11.00

исследованиях решение этой проблемы было найдено в результате множества исследований и анкет по избавлению от лишнего веса. Сегодня мы расскажем вам, как бегать, чтобы получить желаемый результат. Прежде всего, давайте выберем подходящее время для бега. С 6.30 до 7.30. Первая фаза мышечной активации. В это время организм легко сжигает калории, поэтому это лучшее время для бега. с 11.00

246

до 12.00. Второй этап повышения мышечной активности. В это время хорошо бегать, потому что за счет повышенной активности организм сжигает калории быстрее. С 16.00 до 18.00. Третий этап повышения мышечной активности. В это время организм использует калории, накопленные в жировой ткани. Это помогает похудеть. Лучшее время для похудения – бег натошак, через 2 часа после еды. Как только мы выяснили, который час, мы можем теперь выяснить, где проходит очередь. Вы можете бегать там, где вам удобно. Если вы хотите узнать, какое расстояние вы пробежали, то рекомендуем бегать на стадионе. Ритм бега и скорость. Организм потребляет энергию в течение первых 40 минут, используя запасы углеводов. После 40 минут бега начинают расщепляться жиры, требующие больше энергии. Поэтому в ходе наших педагогических экспериментов мы выяснили, что для бега 3 раза в неделю необходимо не менее 1 часа. Правильное дыхание во время бега. Рекомендуется дышать через полукрытый рот и нос. Очень важно дышать глубоко и поверхностно в начале бега, а также часто при ускорении. Вдыхайте каждые 23 шага и выдыхайте каждые 23 шага Одежда и обувь для бега. Для бега выбирайте кроссовки со специальным знаком «беги».

На них надеваются специальные подушечки, они дышащие, изгибы мягкие. Одежда должна быть спортивной, свободной и не сковывать движения. В холодную и ветреную погоду лучше одеваться потеплее. Особенно в области шеи и головы, ведь эти части тела во время бега теряют до 40 процентов тепла. Питьевая вода во время бега. Во время бега теряется в 4 раза больше воды, чем обычно, поэтому пить воду необходимо. Кроме того, в ходе наших педагогических исследований, когда мы изучали пользу бега для здоровья, мы обнаружили следующие полезные аспекты: 1. Упражнения для лечения абдоминального диабета. Мозг посылает информацию, когда человеческое тело выполняет физическую активность и потребляет брюшной жир. Медицинские исследования подтверждают, что это хороший способ снизить риск развития диабета. Поскольку вещества, выделяемые жировыми клетками, могут мешать выработке инсулина, регулярные физические упражнения стали «лекарством» от легкого диабета 2 типа. Действия по уменьшению перегрузки. Избыточные питательные вещества поступают из жидкости, вырабатываемой верхними слоями, а не из кровеносных сосудов. Причина, по которой бег обеспечивает достаточное количество суставной жидкости в коленных и коротких суставах, заключается в том, что человеческое тело теряет жидкость на каждом шагу, а затем выводит ее снова. Это также помогает снизить нагрузку на суставы выше колена, поскольку улучшенная мышечная ткань может лучше поддерживать суставы. Упражнение – это активное мышление мозга. Регулярные упражнения помогут вам задействовать свой мозг и активное мышление. Активные мышцы человеческого тела могут посылать информацию, стимулирующую выработку белка в человеческом мозге. Медицинская наука называет это мозго-нейрострофическим фактором. Человеческое тело нуждается в этом нерве, чтобы

247

способствовать развитию новых нервов и установлению нервных связей. Упражнения для усиления кровообращения. Во время занятий спортом учащается сердцебиение, улучшается кровообращение и поступление кислорода. Таким образом, он обеспечивает клетки большим количеством питательных веществ и придает коже красный цвет. Бег от гипертонии. Увеличивая частоту сердечных сокращений во время бега, он поставляет богатую кислородом кровь к напряженным мышцам. Если люди часто употребляют наркотики, сердце может испытывать большую нагрузку. Таким образом, даже когда организм находится в состоянии покоя, сердце может транспортировать больше крови при каждом сокращении, и все клетки тела лучше снабжаются кислородом. Снижая массу тела и снижая уровень гормонов стресса в крови, можно нормализовать кровяное давление. Пациенты с легкой формой заболевания могут заниматься активными упражнениями и есть меньше еды. Объем легких увеличивается. Мышцы потребляют много кислорода за короткий промежуток времени, поэтому организм приучается вдыхать больше кислорода в состоянии покоя. Исследования показали, что 30 минут бега в день способны увеличить объем легких (объем легких) на 1/3 и повысить способность крови связывать кислород. Прием разгружает кишечник. Упражнения и физическая активность могут помочь парасимпатическим нервам стимулировать пищеварительную систему. Небольшие физические упражнения являются основной причиной запора. В этом случае врач рекомендует следующее: необходимы не менее 30 минут физических упражнений, при этом также исчезнут боли при непроходимости кишечника.

Установлено, что если правильно выбрать время для бега и бегать больше часа, это расщепляет лишний жир у человека. Организм потребляет энергию в течение первых 40 минут, используя запасы углеводов. Доказано, что после 40 минут бега начинают расщепляться жиры, требующие больше энергии.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ходжамкельдиев Г.С. Массовая популяризация легкой атлетики в отдаленных районах // Сборник теоретических и практических проблем теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки. Ч. 2022. -Б.1317-1318.
2. Ходжамкельдиев Г.С. Роль ходьбы в здоровье человека // «Актуальные проблемы развития легкоатлетического спорта и совершенствования спортивной подготовки» Международная научно-практическая конференция, 2021. - Б.313-316.
3. Ibodov A. Control Of Special Aggression Of Football Players //Центр Научных Публикаций (Buxdu. Uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
4. Инайят сын И.А. и др. НЕОБХОДИМОСТЬ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.: 10.53885/edinres. 2022.23. 46.042 БухДу «Факультет физической культуры», преподаватель межфакультетского отделения физического воспитания и спорта, Ибодов Азизбек Иноят оглы, сын

Болтаева Суннат Бахтиёр, студент второй ступени факультета физической культуры // Научно-практическая конференция. - 2022. - С. 228-232.

5. Azizbek I. The Need for an Innovative Approach to the Development of Students 'Physical Culture //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 148-152.

6. Нуримов Р. И., Ибодов А. И. КОНТРОЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛОВКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 8-10.