



O'ZMU XABARLARI

ВЕСТНИК НУУЗ

АСТА NUUZ

MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI ILMIY JURNALI

JURNAL
1997 YILDAN
CHIQA
BOSHLAGAN

2024
1/9/1

Ijtimoiy-
gumanitar
fanlar turkumi

Bosh muharrir:

MADJIDOV I.U. – t.f.d., professor.

Bosh muharrir o'rinbosari:

ERGASHOV Y.S. – f-m.f.d., professor.

SHIRINOVA R.X. – fil.f.d., professor.

Tahrir hay'ati:

Sagdullayev A.S. – t.f.d., akademik.

Ashirov A.A. – t.f.d., prof.

Balliyeva R. – t.f.d., prof.

Malikov A.M. – t.f.d., prof.

Yusupova D.Y. – t.f.d., prof.

Yunusova X.E. – t.f.d., prof.

Murtazayeva R.H. – t.f.d., prof.

Mo'minov A.G. – s.f.d., prof.

Abdulayeva N.B. – f.f.d., prof.

Madayeva Sh.O. – f.f.d., prof.

Tuychiyev B.T. – f.f.d., prof.

Utamuradov A. – f.f.n., prof.

Muxammedova D.G. – psix.f.d., prof.

Boltaboyev H. – fil.f.d., prof.

Rahmonov N.A. – fil.f.d., prof.

Siddiqova I.A. – fil.f.d., prof.

Sa'dullayeva N.A. – fil.f.d., dots.

Arustamyan Y.Y. – fil.f.d., dots.

Pardayev Z.A. – fil.f.f.d., PhD.

Mas'ul kotib: **PARDAYEV Z.A.**

TOSHKENT – 2024

MUNDARIJA

Tarix

Isakova M. Jizzax uyezdi ma'muriy-hududiy boshqaruvi tarixidan.....	4
Karimov N. Amir Haydar davrida Buxoro amirligidagi harbiy soha va qo'shin ahvoli	8
Nurullaeva K. Xizmat ko'rsatish sohasining Xorazm viloyati iqtisodiy barqarorligini ta'minlashdagi o'rni	11
Nishanbayeva E. Mustaqillik yillari O'zbekistonda ijtimoiy sheriklik institutini izchil rivojlantirishga oid qonun hujjatlarining takomillashuvi.....	14
Raximov X. Abbosiylar davlati – ma'munni hokimiyat tepasiga kelishi.....	17
Rahmatullaev M. O'zbekistonda ommaviy axborot vositalari faoliyatining nazariy konseptual asoslari	20
Rizayev A. Saudiya Arabistoni milliy identikligining diniy paradigmasi	24
Sattorov Sh. Elena Efimovna Kuzminaning tadqiqotlarida ariylarning o'rganilish masalasi.....	27
Safarov B. Xitoy investitsiyasining O'zbekistonga ta'siri (Qashqadaryo viloyati misolida).....	30
Safixodjaeva N. Mustaqillik yillarida Farg'ona vodiysi mehribonlik uylaridagi ta'lim-tarbiya jarayonlari.....	33
Tangirov Sh. Rossiya imperiyasiga qaramlik davrida Jizzax uyezdi hududi, boshqaruvi va aholisiga doir hujjatli manbalar tahlili (1866-1917 yillar).....	37
Tilayev E. 1738-1740 yillarda Afshoriylarning Buxoro xonligi hududiga qilgan harbiy yurishlari haqidagi Eron va O'rta Osiyo yozma manbalari	41
Tursunov N., Yormatov F. Do'stlik va ishonchga asoslangan O'zbekiston – Chexiya respublikalari hamkorligi tarixidan.....	44
Tursunov R. XIX asrning oxiri – XX asr boshida Turkiston o'lkasida ovchilik masalalarining yoritilishi.....	47
Xaydarov G'. O'zbekiston va Rossiya federatsiyasi bilan hamkorlik aloqalari tarixi (1992-2013 yy.)	50
Hamrayev M. Amirdan "Voz kechgan" amirzoda	53
Falsafa. Pedagogika. Psixologiya. Metodika. Sotsiologiya. Siyosiy fanlar. Islomshunoslik	
Abdullayev A. Samaradorlikka ijtimoiy psixologik va zamonaviy yondashuv	57
Abdullayev I. Globallashuv jarayonida milliy va diniy bag'rikenglik madaniyatining uyg'unlashuvi	60
Абдуллаева О. Цифровые методы создания динамического сайта для воу	63
Абдурасулов К. Формирование навыков аудирования при обучении иностранному языку.....	68
Adilov Z. Mahmud az-Zamaxshariyning hayoti va ilmiy merosi	71
Anarbekova A. Raqamli ta'limda xorijiy tilni o'qitishda elektron ta'lim vositalaridan foydalanish.....	74
Anvarova Z. Tibbiy o'qitishda revmatizm kasalligi va uni davolashning metodik usullari	77
Arziqulov H., Xudoyberdiyeva G., Bo'lajak informatika o'qituvchilarining kasbiy grafik kompetentligini rivojlantirishda Blender hamda 3D max dastrularidan foydalanish	80
Bozorov Z., Mamatxonova Y. To'plamlar mavzusini o'qitishda muammoli ta'lim metodi case-study ning tatbiqi.....	82
Boltayeva M. Tarix fanlarini o'qitishda onlayn platformalarning pedagogik ahamiyati	85
Bultakova M. Integrativ yondashuv asosida texnika otlari talabalariga ingliz tilini o'qitish.....	88
Jumayev B. Tarixiy xotira fenomeni:ijtimoiy falsafiy tahlil	91
Jo'rayev V. Shaxsiy va professional rivojlanishda ijtimoiy-madaniy komponentsiyalar tahlili	94
Zaripova D. "Digital technologies: how a university's website and brand shapes its reputation and ranking"	97
Zaxidova D. Importance of integrating project-based learning with digital tools in teaching efl	101
Izbulayeva G. Qur'oni Karimda adolat shartlari	104
Qobulova M. Moslashuvchan onlayn o'quv tizimlari va ulardan tibbiy ta'limda foydalanish	107
Komilov R. Yangi O'zbekistonda milliy nikoh marosimlarini axloqiy-estetik qadriyatga aylantirish vazifalari.....	110
Kuchkarov M., Mirzayeva Sh. Kimyo ta'limi jarayonida sabab-oqibat dialektik munosabatlarini o'rnatish ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatlari.....	113
Qodirov M., Oxunov R. Shovqinning professor-o'qituvchilar mehnat faoliyatiga ta'siri	116
Qo'chqarova Sh. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matn ustida ishlash orqali nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishning nazariy-amaliy ahamiyati	119
Negmatov B. Gumanistik meros va inson ma'naviy-axloqiy kamoloti	122
Ne'matova M. Basic principles and technologies of forming students' linguocultural competence (in the material of english language learners at all levels)	125
Orazbayev A. I.Yusupovning falsafiy qarashlari	128
Otamuratova S. Internet tobeligiga moyil o'spirinlar orasida hissiy intellektning yosh va jins xususiyatlari	131
Oxunov R., Qodirov M. Iqlim omillarining inson hayot faoliyatiga ta'siri	135
Rajabova X. Bo'lajak axborot texnologiyalari bo'yicha mutaxassislarda kasbiy kompetentlikni rivojlantirishning innovatsion mezonlari va darajalari.....	138
Razakova R. Sharq mutafakkirlari asarlarida keksalar muammolariga oid yolg'izlik hissing tahlili	141
Rahmonova N. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining didaktik kompetensiyalarini shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida takomillashtirish metodikasi	144
Roziqov G'.,Tursunov I. Matematikaning hayotiy masalalarda qo'llanilishi va didaktik imkoniyatlari	147
Ro'ziboyeva M. Talabalarda intellektni rivojlantirishda kross madaniyatning pedagogic-psixologik ta'siri	150
Ro'zmetova D. Bilishda haqiqat va amaliyot uyg'unligi masalasi	153
Sadikova U. Psixologiyada kasbiy sifatlar rivojlanishini tadqiq etilishining zaruriy jihatlari.....	156
Сайдалиева Н., Ахматова Ф. Модификация хлопчатобумажной тканья бязь с участием природных белков	159
Samijonov A. Kiberxavfsizlik tushunchasining mazmun-mohiyati va konseptual asoslari.....	163
Sobirova S. O'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning o'rni	166
Sodikov X. Texnika yo'nalishdagi bakalavriat talabalarining ishlab chiqarishda ijtimoiy-amaliy tayyorgarligini shakllantirish.....	169
Suleymanov S. O'zbekistonda temuriylar sulolasi ma'naviy merosini tiklanishi.....	172
Teshayeva M. O'quvchilarni biologiya fanidan kompetensiyasini shakllantirishda web-texnologiyalarning didaktik imkoniyatlari	175
Tog'ayeva D. XXI asr siyosiy texnologiyalarida amir temur harbiy strategiyasining qo'llanilishi	178
Tojiboyev S. Boshqaruv kadrlarida halollik va fidoyilik fazilatlarini rivojlantirishning dialektik mexanizmlari	182
Tuychiyev Z. So'filyik g'oyasining ijtimoiy-falsafiy mohiyati	185
To'raqulova M. Magistrnlarning zamonaviy sanoat - 4.0 muhitida ixtiro qilish qobiliyatini rivojlantirishning amaldagi holati va mavjud muammolar	189
Turumbetova Z. Ta'lim sohasidagi talabalarining deviant xatti-harakatlarini tuzatish.....	193
Urinboeva F. Bo'lajak ingliz tili o'qituvchilarida kasbiy tayyorlash jarayoni pedagogik jihatlari.....	196
Usmanova N., Erkayev N. Технология развития жизненных навыков путем укрепления здоровья студентов с помощью физических упражнений.....	199

Fatullayeva S. Texnika yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalarida muhandis kadrlarni tayyorlashda pedagogik tamoyillar.....	203
Xaitov A. O'smir futbolchilarni musobaqalarga irodaviy tayyorlash tizimida sportchi shaxsi psixologik barqarorligini ta'minlash	207
Xamidullayeva M. Xo'jalik yurituvchi subyektlar moliyasi – davlat moliyaviy salohiyatining asosidir	211
Xasanov Sh. Kollaborativ yondashuv asosida pedagogik intensiyalarini rivojlantiruvchi metodikalarni pedagogik intensiyalarga ta'siri	213
Xolov Sh. Iqtisodiy taraqqiyot mazmuni, mezonlari va ahamiyati.....	217
Xoshimova D. Using types of translation with inter-active methods during english lessons.....	221
Xudaybergenova M. O'zbekiston ta'lim tizimida musiqa o'qitishning shakllanish bosqichlari va tavsifi	223
Hamidova L. Bo'lajak o'qituvchilarni "teskari o'qitish"ga metodik tayyorligini rivojlantirishning tuzilmaviy-funksional modeli	226
Shamuratova N. Ta'lim sifatini yaxshilashda talabalarining mustaqil ta'lim olish ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmi.....	229
Elliyev X. Uzluksiz ta'lim tizimida o'quvchilar bilimini baholashning metodologik asoslari	231
Eshmamatov F. The necessity of adapting: how to modernize society effectively	235
Eshonkulova H. Boshlang'ich sinf o'qituvchilarining maxsus kompetensiyasini rivojlantirishning ahamiyati	239
Filologiya	
Abdinazarov O'. O'zbek tilida yilqichilik sohasida qo'llanadigan gippologik terminlarning vujudga kelish bosqichlari va derivatsion o'ziga xosliklar.....	242
Abdullayeva N. Gender leksikasi tarjimasida muqobillikka erishishning leksik-semantik muammolari	245
Abdullazoda M. Xushmuomalalik – ijtimoiy-madaniy hodisa sifatida	248
Абдулхамидова С. Языковые средства номинации адресанта (говорящего) коммуникативного акта и его речевых действий	250
Aliyeva G. Sociolinguistic factors influencing gender change in uzbek, russian, and english languages	253
Alikulova R. Человек и природа в рассказе Ю.П.Казакова «Тихое утро».....	256
Allaberganova Sh., Mamatova F. Linguocultural analysis of addressing in different communication conditions in the english and uzbek languages	258
Anarboyeva I. Takroriy nominatsiyalar paradigmatic munosabatlarining variativlik asosida shakllanishi	261
Ahmadjonova M. "Devonu lug'otit-turk" leksikasining o'zbek tilida o'rganilishi	264
Ayupova X. Tez aytishlarning maqol janri bilan bog'liqligi	267
Barotov T. The representation of the concept of money in english paremiology	270
Begjanova D. O'zbek va qoraqalpoq tillaridagi paremiyalarning frazeologik tuzilmalari.....	274
Bobojonova Sh. Ta'limiy diskursning o'ziga xos lingvomadaniy xususiyatlari.....	277
Boltayeva G. Hamza ijodida mumtoz she'riyat an'analari	280
Vositov Sh. Social, political and economic situation and jadid literature in Turkestan in the beginning of the XXth century	283
Дадаханова С. Средства выражения побуждения в современном русском языке	286
Jo'rayev Sh. O'zbekcha rasmiy hujjatlar matnida gibrid qo'shma so'zlardagi lotincha va yunoncha termin elementlar.....	289
Zayniyeva H. Xudoyberdiyeva Z. Badiiy tarjimada lingvomadaniy xususiyatlar	292
Zuxriddinova M. Disfemizmlarning tilshunoslikda tadqiq etilish hodisasi	295
Islomova Z. O'zbek tilshunosligida aksiologik birliklarning o'rganilishiga doir	298
Ismoilov X. Sud nutqining tadqiqiga doir.....	300
Kambarova G. Fransiya yoshlar siyosatida madaniy mediatsiya.....	303
Qodirova M. Ingliz biznes diskursini tartibga solishda pragmatik konventsiyallikning roli	306
Мамедова Н. Методика преподавания русского языка, её достижения и перспективы.	309
Maxmudova O. Linguistic scientist m. mirtoljiev's research in phonetics	312
Masharipova N., Ismoilova O. The problem of translating religious and historical terms in the translation of historical and literary works.....	315
Mirzoyeva L. Ingliz va o'zbek tillarida mehmonxona ishi terminlarining kompleks chog'ishtirma tahlili	318
Mirzoyokubova N. Phonological interference in efl classes and innovative approaches to eliminate its factors	321
Musulmonova G. "Zarbulmasali sidqiy" asarida shakl va mazmun uyg'unligi	324
Norbekova M. Matnning tavsifi va tasnifi xususida qarashlar	327
Rofiyeva G., Rajabova S. Fransuz tilidan o'zbek tiliga tarjima qilingan yumoristik matnlarda lingvokognitiv xususiyatlarning aks ettirilishi.....	330
Ruziyev A. Pragmalingvistikada xususiy diskurs va uning xususiyatlari	333
Saydjanova K. Tilshunoslikda sinonimlarni aniqlash va tasniflashning asosiy mezoni	336
Safarova Z. Ona haqidagi o'zbek xalq maqollarining ma'no xususiyatlari.....	339
Sobirova D. Reklama matnlarida neologik birliklarning qo'llanishi	342
Sotvoldiyeva N. Sinonimlarni ifodalashda tarjima qilish turlari.....	344
Tairova M. Ingliz va o'zbek tillarida asliyat va tarjimalar o'rtasidagi munosabatlar	347
To'rayeva D. Muammoli va anonim yozishmalar lingvistik tahlili va bosqichlari.....	350
Turaqulova O. Sociolinguistic aspects of medical language: navigating communication in healthcare	353
Tursunboyeva X. Millatni najot yo'lga boshlagan jadid ma'rifatparvarlari.....	355
Umarova M. The relationship among the writer, the reader, and reality	357
Usmanov F. The problem of conceptual metaphor and linguistic expressions	359
Xaitqulov Z. Theoretical and practical aspects of automatic text translation (in the example of electronic programs in social networks).....	362
Xamroyeva D. O'zbek sarguzast adabiyotida antiutopiyaning xususiyatlari.....	365
Xolmirzayev B. Ijtimoiy-siyosiy asarlar tarjimasida kinoyani aks ettirish	367
Khudoyberdiyev J. The principles of enlightenment in american and uzbek jadid literature	370
Xudoyberdiyeva Z. Frazeologik birliklar va ularning tarjima muammolari	373
Shavkatov Sh. Ingliz tilida fe'lni fe'lga bog'lovchi vosita sifatida infinitive va gerundiyning o'rganilishi	375
Egamberdiyeva I. Oila muloqotida ayollar nutqining milliy-madaniy xususiyatlari	378
Yangiboyeva S. Tohir Malikning "Nomus" hikoyasida Qur'oni Karim oyatlari va hadislarning badiiy taqini xususida ba'zi mulohazalar	381



Nodira USMANOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi
E-mail: usmanovanodira1491@gmail.com
Nurbek ERKAYEV,
O'zbekiston Milliy universiteti talabasi

O'zDJTSU dotsenti A.Shermuxe'dov taqrizi asosida

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ ПУТЕМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

В данной статье идет речь о том, что целенаправленное и систематическое применение средств физической подготовки оказывает многостороннее и весьма глубокое влияние на физическое развитие, способствует укреплению здоровья студентов и служит фундаментом их высокой общей и служебно-профессиональной работоспособности, а также важной предпосылкой повышения уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: Физические упражнения, физическое развитие, здоровье, подвижность, спорт, подготовка.

THE TECHNOLOGY OF DEVELOPING LIFE SKILLS BY STRENGTHENING THE HEALTH OF FEMALE STUDENTS WITH THE HELP OF PHYSICAL EXERCISES

Annotation

This article deals with the fact that the purposeful and systematic use of physical training has a multifaceted and very profound effect on physical development, promotes the health of employees and serves as the foundation for their high general and professional performance, as well as an important prerequisite for improving their physical fitness.

Key words: Physical exercises, physical development, health, mobility, sports, training.

JISMONIY MASHQLAR YORDAMIDA TALABALARNING SOG'LIG'INI MUSTAHKAMLASH ORQALI HAYOTIY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlikdan maqsadli va tizimli foydalanish ko'p qirrali jismoniy rivojlanishga juda chuqur ta'sir ko'rsatishi, talabalarning sog'lig'ini mustahkamlashi va ularning umumiy tayyorgarligi yuqori ko'rsatkichlarni ko'rsatishiga asos bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish jismoniy tarbiyaning muhim sharti ekanligi muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish, sog'liq, harakatchanlik, sport, tayyorgarlik.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это «мифический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физическое совершенствования личности.

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных, духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, Спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе

физкультурно-спортивной деятельности, и др. На развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, и сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств

человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя мнение потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Правильное и регулярное использование физических упражнений способствует прежде всего укреплению здоровья.

Физическое развитие, характеризующее прежде всего строение человеческого тела и его пропорциональность, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями претерпевает значительные изменения, которые затрагивают не только антропометрические, внешние признаки, но и функциональные показатели.

Правильное и регулярное использование физических упражнений способствует укреплению опорно-двигательного аппарата человека, а именно удлинению, утолщению и повышению прочности костей; укреплению и увеличению эластичности связочного аппарата; увеличению массы мышц. Так, мышечная масса у мужчин, систематически занимающихся спортом, составляет 45- 50% веса тела. А у мужчин здоровых, но не занимающихся спортом, - 35-40%. Вследствие укрепления опорно-двигательного аппарата человека уменьшаются возможности его травмирования как в обычных условиях, так и при больших физических нагрузках. Под влиянием физических упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плечевого пояса, бедер, голени, уменьшается окружность живота и толщина кожно-жировой складки. В детском и юношеском возрасте физические упражнения в ряде случаев положительно влияют и на рост человека. Все это обуславливает и существенное изменение внешнего физического облика человека. Формы грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становятся более правильными, естественными и пропорциональными. Благодаря увеличению массы мышц и уменьшению жировой прослойки мышцы становятся рельефными, улучшается осанка. Фигура человека становится стройной и красивой.

Правильное и гармоничное физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Спортивная гимнастика способствует преимущественному развитию мышц плечевого пояса; бег и прыжки - развитию мышц ног и т.п., поэтому при одностороннем, ограниченном использовании лишь отдельных видов физических упражнений и спорта гармоничное физическое развитие затрудняется.

Физические упражнения способствуют увеличению силы сокращения сердечной мышцы и повышению ее выносливости, в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца. Реакция сердечно-сосудистой системы физически тренированного человека на нагрузки характеризуется наиболее экономной работой органов кровообращения, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при максимальных нагрузках и сокращении восстановительного периода. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой

системе благоприятно сказываются на деятельности других систем и органов человеческого организма.

Изменения в дыхательной системе под влиянием физических упражнений характеризуются экономизацией функциональной деятельности организма в покое и при стандартных нагрузках, повышением резервных возможностей организма при максимальных нагрузках и сокращением периода восстановления после нагрузок. Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у лиц, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота и глубина дыхания, а вследствие этого и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода.

Физические упражнения обеспечивают улучшение обменных процессов в организме. В мышцах увеличивается содержание основного энергетического вещества - гликогена, а также других питательных веществ.

Энергетические вещества в мышцах расходуются более экономно, окисление продуктов расщепления происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется. Увеличивается содержание гликогена в печени, улучшается всасывание питательных веществ из кишечника, повышается количество фосфорных соединений в веществе головного мозга и активность ферментов в обмене веществ. Улучшается деятельность выделительной системы и ряда желез внутренней секреции.

Физическое совершенствование сотрудников оказывает значительное влияние на профессиональную работоспособность.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это «мифический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физическое совершенствования личности.

Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных, духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, Спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др.

Физическое совершенство сотрудников предполагает не только высокий уровень развития преимущественно одного какого-либо физического качества или двигательного навыка, а разносторонность их двигательных способностей и оптимально высокий уровень развития физических качеств и двигательных навыков, особенно необходимых для их служебно-профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая подготовка обеспечивает улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение уровня разносторонней физической подготовленности сотрудников является основным средством их физического совершенствования. Физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности. До 5 миллионов случаев смерти в год можно было бы предотвратить, если бы население мира было более активным физически. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Физическое совершенствование сотрудников оказывает значительное влияние на профессиональную работоспособность.

Физические упражнения способствуют увеличению силы сокращения сердечной мышцы и повышению ее выносливости, в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца. Реакция сердечно-сосудистой системы физически тренированного человека на нагрузки характеризуется наиболее экономной работой органов кровообращения, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при максимальных нагрузках и сокращении восстановительного периода. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: увеличивается количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные функциональные изменения в сердечно-сосудистой системе благоприятно сказываются на деятельности других систем и органов человеческого организма.

Изменения в дыхательной системе под влиянием физических упражнений характеризуются экономизацией функциональной деятельности организма в покое и при стандартных нагрузках, повышением резервных возможностей организма при максимальных нагрузках и сокращением периода восстановления после нагрузок.

Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у лиц систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота и глубина дыхания, а вследствие этого и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода.

Любям необходима физическая активность по разным причинам, из них выделяются несколько основных.

Укрепление мышц. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузок позволяют увеличить объем мышц и их силу.

Контроль веса. Физическая нагрузка помогает избавиться от лишнего веса за счет расхода дополнительных калорий, полученных с пищей.

Тренировка сердечно-сосудистой системы. Сердце - тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов - эластичнее.

Выработка двигательных навыков. Специально подобранные упражнения улучшают гибкость, чувство равновесия или позволяют легче освоить спортивное оборудование.

Способ борьбы со стрессом. Психологи утверждают, что физическая нагрузка способна избавить человека от повышенной тревожности и депрессии. Движение позволяет снизить уровень гормона стресса кортизола и повысить уровень гормона удовольствия эндорфина.

Развлечение. Движение приносит много радости. Катание на роликах, ориентирование на местности, купание в реке и прогулки верхом - это тоже комплексы упражнений, тренирующих мышечную и сердечно-сосудистую системы.

Состязание. Многим людям требуется постоянно состоять с кем-либо в конкуренции и стремиться к победе. Двигательная активность - лучший способ реализовать эту потребность: можно заняться борьбой, пойти в баскетбольную команду или тренироваться к марафонскому забегу.

Способ общения. Есть достаточно видов упражнений, которые интереснее выполнять вместе с другими людьми: на курсах аэробики или аквааэробики, на занятиях йогой или в командных видах спорта.

Польза от физических упражнений - лучше сердцу. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов рака - всех тех болезней, которые появляются в том числе и из-за избыточного веса, который регулярный расход калорий при движении помогает контролировать.

Меньше травм в старшем возрасте. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.

Счастье в личной жизни. Регулярные физические упражнения стимулируют выработку половых гормонов, за счет чего улучшают сексуальную жизнь как у мужчин, так и у женщин. Кроме того, они повышают настроение, а если выполняются вместе с партнером - увеличивают уровень доверия в паре.

Здоровый аппетит. Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденного.

Замена вредным привычкам. Движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья сердца, мозга и всего организма человека.

Физическая активность вносит свой вклад в профилактику и лечение неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет, уменьшает симптомы депрессии и тревоги, улучшает навыки мышления, обучения и критической оценки, способствует здоровому росту и развитию молодежи, и повышает общий уровень благополучия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Характеристика существующей проблемы организации учебнотренировочного процесса по физической культуре и спорту в образовательных учреждениях // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2000. № 2.
2. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2005.
3. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2002.
4. Золотенко В.А., Муханов Ю.В. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов ОВД // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2011. № 2.
5. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2011 y.
6. Abdumalikov R. Sog'lom avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sport. O'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent, 2003 y.
7. Usmanova N. Turli sport tayyorgarligiga ega yosh tennischilarning vestibulyar apparat barqarorligi darajasini va uni rivojlantiruvchi mashqlar samarasini tadqiq etish // News of UzMU journal. – 2024. – Т. 1. – №. 1.1. 1. – С. 175-179.
8. Usmanova N. The role of educational methods and developmental educational technologies in learning // Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 1072-1080.