

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Умарова Зулхумор Уринбоевна

Доцент, Ташкентский университет прикладных наук

Сиддиқов Мухаммадали

Студент, Ташкентский университет прикладных наук

Аннотация. Все влияющие на здоровье человека, многогранны и оказывают как положительное, так и отрицательное влияние. Занятия физической культурой и спортом всегда являлись основными составляющими в укреплении здоровья человека и профилактики различных заболеваний. В статье рассмотрены различные направления: от утренней зарядки до лечебной физкультуры, как показатели улучшения качества жизни, физического состояния человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, укрепление здоровья.

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека. На сегодняшний день уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. Большинству просто нравится наблюдать за спортивными

соревнованиями, болеть за спортсменов, радоваться их победам и вместе с ними переживать поражения. Но, к сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней гимнастики.

Люди не могут понять до конца, что именно спорт, влившись в поток течения их жизни, сможет не только несколько поменять её ход, но и благотворно повлиять на состояние здоровья не только физического, но и психологического. Ведь ни для кого не секрет, что физические нагрузки снижают уровень стресса, приводя психологические функции в устойчивое состояние.

Здоровье подразумевает под собой полное физическое, духовное и социальное благополучие. Выбранная нами тема крайне актуальна в наше время. Статичность современного общества приводит к ухудшению состояния физического и психического здоровья. Рассмотрение способов профилактики заболеваний и укрепления здоровья через занятия физической культурой и спортом.

Анализ литературных, статистических и интернет-данных, метод сравнения и обобщений, наблюдение. Условия и образ жизни людей являются основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Только сам человек в наибольшей степени влияет на своё здоровье.

В утренняя зарядка, любительский спорт, лечебно-профилактическая физкультура, ходьба и бег – важнейшие элементы профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Существуют различные методы укрепления и сохранения своего здоровья.

Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Его компонентами, помимо физической активности, также являются соблюдение личной гигиены, правильный рацион питания, закаливание, качественный отдых и отсутствие вредных привычек, что немаловажно для общего состояния здоровья. Даже при активной физической деятельности несоблюдение остальных пунктов обязательно даст о себе знать. Невозможно добиться какого-либо результата, соблюдая только что-то одно, объединение же всех методов влечёт за собой отличный результат, даже если пройдёт не так много времени.

Но нельзя приступать к чему-то резко, во всём обязательно нужна подготовка. Утренняя зарядка играет очень важную роль, ведь только не забывая ежедневно выполнять утренние упражнения человек сможет достигнуть лучшей физической подготовки чем было, а потом и физического совершенства. Важно грамотно составить план упражнений, подобрать под индивидуальные особенности человека. При этом нельзя применять интенсивные нагрузки, а также доводить себя до состояния сильного утомления. Утренняя зарядка убирает вялость и отёчность после сна, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу дыхательной и сердечно – сосудистой систем. Благодаря зарядке повышается и физическая, и умственная работоспособность организма.

Постепенно убирая что-то вредное и ненужное и внедряя в жизнь что-то полезное можно практически безболезненно перейти к новому, более правильному и здоровому этапу. Из-за компьютеризации во всех сферах общества люди стали всё меньше двигаться, их физическая активность падает с каждым годом, а состояние здоровья из-за сидячей работы ухудшается. И хоть нашу нынешнюю жизнь невозможно представить без компьютера, но важно не забывать давать отдых своим глазам и зарядку расслабленным от сидения мышцам.

Таким образом, мышцы не будут застаиваться и общее состояние здоровья не будет так сильно ухудшаться. Ещё одним фактором, не способствующим укреплению здоровья, является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно пойти пешком. Это будет полезно не только для вашего кошелька, но и для тела. Ежедневная ходьба укрепляет здоровье сердца, регулирует кровяное давление, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, укрепляет кости, мускулы, улучшает пищеварение, снимает стресс, увеличивает продуктивность деятельности человека.



Любительский спорт является прекрасным средством для профилактики и укрепления здоровья. Если дорога в профессиональный спорт может открыться далеко не каждому, то с любительским дела обстоят совершенно иначе. Нагрузки в любительском спорте должны быть дозированными и посильными, чтобы избежать перенапряжения. Каждому человеку обязательно нужно следить за своим здоровьем. На здоровье достаточно сильно влияет наследственность человека и экология окружающей среды, но есть и другие факторы, также влияющие на него.

Важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и регулярно проходить осмотры у опытного врача. По данным учёных со всего мира, условия и образ жизни людей являются основным фактором, влияющим на состояние здоровья человека. Таким образом, только сам человек в большей степени влияет на своё здоровье, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его.

На сегодняшний день статистика показывает, что больных людей становится всё больше и больше, поэтому справиться с физическими нагрузками им всё сложнее, поэтому становится достаточно популярной лечебная физическая культура. Такой вид физической культуры является лечебно-профилактическим, помогает быстро и более полноценно восстанавливать здоровье человека.

Физическая активность очень благоприятно влияет на иммунитет любого человека. Одним из самых доступных видов физической культуры на данный момент считается бег, любой. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей. Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы. Довольно очень сложно и почти невозможно оспорить тот факт, что умеренные физические нагрузки благотворно влияют на организм человека.

Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний, увяданию организма и сокращению продолжительности жизни. А ведь для лиц зрелого возраста качество жизни играет немаловажную роль, потому что здоровые и спортивные люди проживают долгую жизнь. Всем людям необходимо серьёзней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алхасов Д.С., Теплых С.А. Общеразвивающие упражнения как средство физического воспитания учащихся: Метод. Пособия для студентов педагогических учебных заведений. – Ногинск: НПК, 2006. – 68 с.
2. Шодиев Эргашали, Ирматов Шавкат, Якубжонова Ферузахон. "Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish." Общество и инновации 2.2/S (2021): 683-687.
3. Yakubjonov Ikrom Akramjonovich 1, Umarov Abdusamat Abdumalikovich 2, Umarova Zulxumor Urinboyevna 3, Mo'ydinov Iqbol Abduxamidovich 4, Azizov Muxammad Azamovich 5, Aminov Botir Umidovich 6, et al. "Main Characteristics Of Table Tennis In International Sport And Technologies Of Playing It." Journal of Positive School Psychology 6.10 (2022): 2183-2189.
4. Zulxumor Urinboyevna Umarova, Yuldashalieva Nilufar Zherqozi qizi (2023). Innovative technologies providing students' knowledge in the higher education system. 2(9), 68-73.
5. Umarova, Z. U., & Yusufjanov D. N. O'gli, (2023). Innovative technologies and their application in sports.