

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Давидова Кадрия Рушановна

*ташкентский экономический и педагогический институт Старший
преподаватель kat-davi@mail.ru*

Аннотация: *Илмий мақолада инсон фаолиятини тўғри ташкил этишда талабаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг роли, шу билан бирга фаол ҳаракат ва бошқа ҳаракат фаолиятлари кўриб чиқилган.*

Калит сўзлар: *жисмоний маданият, чиниқиш, гиподинамия, фаол ҳаракатчанлик*

Аннотация: *В статье рассмотрены вопросы сохранения здоровья человека, двигательной активности, а также вопросы формирования физического воспитания.*

Ключевые слова: *физической духовность, закаливания, гиподинамия, двигательная активность.*

Annotation: *In this scientific article, there were observed the role of physical training in correctly organizing a person's life and in forming students healthy life, as well as, activities of cative moves and other moves.*

Key words: *phusikal culture, stagnation, hypodynamics, active mobility*

ВЕДЕНИЕ

Согласно материалам Всемирной организации здравоохранения по изучению обычной физической активности человека, высокий уровень функциональных возможностей является положительным критерием здоровья, а низкий уровень – фактором риска, особенно заболеваний сердца. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на здоровье человека доказано многими исследованиями, которые нарушили баланс физического развития из-за сужения возможностей.

Неспецифическая резистентность приводит к снижению уровня функционального состояния организма. Наконец, важным вопросом является вопрос исследования отдельных (индивидуальных) физических нагрузок. Научные эксперименты на животных показывают, что гипокинезия и экстремальные физические нагрузки приводят к значительному сокращению продолжительности жизни. Лишь их оптимальный уровень остается одним из наиболее эффективных, естественных, физиологических стимуляторов восстановительных процессов. Существует немало прямых доказательств важности физической активности для поддержания здоровья и продления жизни в пожилом возрасте. Например, известно, что ожирение сокращает жизнь. У тренирующихся животных гораздо меньшая масса тела и меньшие запасы

жира, поэтому естественно связывать продолжающийся эффект физической активности со снижением ожирения. Высокая физическая активность человека способна замедлить развитие ряда патологических процессов, в первую очередь заболеваний сердечно-сосудистой системы, и продлить жизнь. Известно, что физическая активность организма является одним из универсальных механизмов развития многих патологических процессов, обусловленных недостатком кислорода.

Установлено, что АТФ, важный для правильного функционирования организма, приводит к увеличению количества белка и других показателей.

При изучении причин долголетия обращает на себя внимание сочетание физической активности с личностными особенностями. При комплексном подходе к изучению феномена долголетия обнаружено значительное влияние психических факторов. Людям-долгожителям свойственны личностные психологические особенности, собственная оптимистичная окраска по отношению к жизни, гибкость, они легко приспосабливаются к различным жизненным ситуациям, выдерживают стрессы. Оно может иметь наследственную природу - многие психически-динамические характеристики передаются по наследству, возможно, таким же образом могут передаваться и психические особенности. Особое значение имеет также прочная связь между окружающими людьми.

Физическая активность людей в течение дня способствует повышению настроения, ловкости и работоспособности. В любом возрасте человек должен всегда быть активным. Некоторые люди испытывают бездеятельность или отсутствие желания двигаться в результате постоянной умственной работы. Поэтому людей всех возрастов следует направлять на выполнение физических упражнений в определенное время дня. Сегодня, чтобы быть здоровым, необходимо выполнять требования и рекомендации по выполнению физкультурно-оздоровительных упражнений на рабочих местах или в учебных заведениях на основе пропаганды. Например, необходимо донести до школьников и студентов, длительно выполняющих умственную работу, информацию и понятия о периодическом выполнении оздоровительных упражнений. Чтобы сохранить здоровье рабочих, необходимо организовать спортивные площадки на заводах, фабриках и всех рабочих местах. В современном образе жизни многие люди думают, что сберечь силы и здоровье тела можно, сидя, но на самом деле это не так. Потому что чувствовать усталость, нервозность и стресс при работе сидя вполне естественно. Работа не вставая в течение дня готовит почву для нарушения кровообращения и уменьшения кровотока в венах, кроме того, снижается тонус мышц, они становятся слабыми и тонкими.

Силовые упражнения в значительной степени способствуют развитию и здоровью нервной системы, физиологии дыхания, физиологии сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Проблемы физического

воспитания и спорта сегодня заключаются в том, что некоторые люди не могут понять развитие активности организма и сохранение здоровья. Если люди знают о влиянии физических упражнений на организм, они будут обладать медицинскими знаниями и навыками. Проснувшись утром, обязательно следует заняться легкой гимнастикой. Утренняя физическая зарядка проводится в течение 7 минут и выполняется с контролем движений каждого органа. Необходимо выработать привычку бегать каждый день во второй половине дня.

Ниже хотелось бы упомянуть некоторые упражнения для активизации организма, достижения здоровья и всегда быть физически здоровым:

- руки кладут на талию, ноги разводят на ширину плеч, а голову медленно поворачивают во все четыре стороны, затем поворачивают поочередно в обе стороны. Это упражнение главным образом обеспечивает направление крови в сосудах к голове и предотвращает возникновение гипоксии.

- перемещение рук вперед и назад, сведение их назад и касание друг друга, подъем их вверх и повороты вокруг головы, упражнения двигают плечевой сустав и предотвращают слипание лопаток, положительно влияют на легкие и сердце.

- при выполнении упражнений, связанных с поясничной областью, на основе таких упражнений, как наклоны на четвереньки, вращения ягодиц, перемещение органов в брюшной полости, положительно влияет на работу кишечника и здоровье органов брюшной полости. гениталии.

- выполнение физических упражнений, специфичных для ног, увеличивает подвижность суставов, предотвращает накопление солей в суставах, обеспечивает легкое движение костей.

- необходимо каждый день тренировать глаза, то есть рекомендуется делать такие упражнения, как вращение глаз, взгляд в четырех направлениях, плотное закрывание и открывание, определенное время взгляд вдаль.

За последние 100 лет человеческая деятельность снизилась на 90 процентов. Причин этому можно назвать несколько: развитие техники, приспособление фабрик и фабрик к технике, большой умственный труд, меньшая потребность в физическом труде и т. д. Бездеятельность снижает функциональные резервы организма, замедляет деятельность двигательной системы, нарушает обмен веществ, ослабляет деятельность нервной системы, вызывает у людей депрессию. Мы давно знаем, что в некоторых странах для оздоровления населения необходимо не только наличие физического труда, но и организация спортивных площадок и привлечение людей к спортивным играм. В результате отсутствия активного движения у людей увеличивается количество различных заболеваний. Оздоровительные упражнения приводят к растворению солей, которые могут накапливаться в организме, препятствуют накоплению холестерина в сосудах, повышают подвижность опорно-двигательного аппарата, предупреждают различные заболевания дыхательных путей, нормализуют работу сердца. В различных репортажах в газетах и

журналах некоторые люди писали свое мнение о том, как им удалось улучшить свое здоровье, занимаясь физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Возьмём в пример мужчину по имени Михаила Котлярова, который изменил свой образ жизни, после того как ему диагностировали туберкулёз в возрасте 63 года, и которого врачи говорили что: «В лечении больше нет необходимости». С этого дня у этого человека вошло в привычку бегать, и в 69 лет врачи, лечившие его так, будто 6 лет назад смотрели на труп, с удивлением увидели Михаила Котлярова. В 77-летнем возрасте по результатам обследования врачи констатировали, что состояние его здоровья сравнимо со здоровьем сорокалетних мужчин. Отсюда можно сделать вывод, что тело можно тренировать в разном возрасте, если захотеть.

Сегодня теоретические основы гипокинезии и гиподинамии, активной моторики и рефлексов глубоко освещены в мировой литературе. Известно, что двигательная активность считается основным источником всех проприоцептивных афферентаций, имеющих широкую зону влияния в вегетативном поле по типу висцерально-моторных рефлексов. Дефицит импульсов от любой афферентной системы (экстрацептивной и проприоцептивной) приводит к резкому снижению всей жизнедеятельности организма человека или животного, что может характеризоваться состоянием патологического ослабления и расцениваться как стрессорный фактор. При этом «вегетативный стиль» и отсутствие эмоций не считаются постоянным состоянием организма. Нервная трофика имеет место там, где сохранен тонус вегетативной нервной системы. Именно активный образ действий и положительные эмоции являются источником энергии для самозащиты на всех этапах жизнедеятельности организма – от поведения до клеточного уровня, как в норме, так и в патологическом состоянии.

В современной целостной оценке здоровья человека большое значение имеет уровень физического развития и гармоничности. Следует отметить, что понятие «физическое развитие» в современной литературе не имеет определения. В современной антропологии и теории физического воспитания деятельность «физического развития» человека считается центральной и имеет отдельный организм, поскольку эти органы изучают комплексы различных физических характеристик и качеств человеческого организма. До сих пор он исследует физические свойства и наборы качеств. В то же время нет единого мнения о взаимосвязи физического развития и здоровья. Например, предпринимаются попытки отождествить понятия «физическое развитие» и «здоровье», поскольку часто встречается сочетание низкого уровня физического развития и хронических заболеваний, особенно у детей. Давно известно, что ослабленные и слабые дети подвержены инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Еще одним подтверждением этой закономерности являются данные о сосуществовании избыточной массы тела и ожирения с

заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в том числе с ишемией. В то же время объективных данных, определяющих связь уровня физического развития и здоровья у взрослых, по мнению ученых, с нагрузкой, физическим развитием на здоровье и наоборот, влияние здоровья на физическое развитие, по данным ученых, не установлено. по мнению авторов, они развиваются параллельно. Мы поддерживаем это мнение, и в связи с постановкой проблемы до сегодняшнего дня в теоретическом решении проблем здоровья населения, в том числе физического развития человека при отправке, уделяется недостаточно внимания.

Применение понятия «физическое состояние» для получения единой комплексной оценки здоровья и серьезного развития человека, а также стимулирования связи между физическим развитием и здоровьем является важной практической задачей, требующей комплексного обследования не только больных, но и здоровые люди. Наша точка зрения по этому вопросу состоит в том, что указанное выше физическое развитие является одним из его показателей при оценке общего состояния здоровья человека.

Отношение к физическому развитию, которое является одним из показателей здоровья человека, повышает его научную и практическую значимость и ставит задачу изучения его зависимости от уровня и гармоничности развития в число вопросов первого уровня.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шарипова Д.Д., Содиков К.С., Шахмурова Г.А., Арбузова Т.Л., Маннопова Н.Ш. Основы валеологии. – Т.: 2009. – 124 с.
2. Мирзакулов И.М., Шкондина И.Е. и другие. Валеология. - Т.: 2008.
3. Сафарова Д.Д., Шакиржанова К.Т., Абдурахманова Н.К. Сборник лекций по основам валеологии. Издательство-отдел полиграфии «УзДЖТИ», 2006, – 139 с.
4. Усмонходжаев Т.С. и другие. Узбекские народные подвижные игры. Ташкент. Учитель 2004. 226.
5. Туркменова М.Ш. Валеология. Ташкент, 2018. 160 стр.