



УКРЕПЛЕНИЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Акбаров Хайруллажон Саъдуллаевич
Муйдинов Гофиржон Ботирали ўғили
Абдуназаров Сардор Султонназар ўғили

*Преподаватели физического воспитания Дангаринского районного
техникума № 3*

Аннотация. *Все факторы, 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 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 застывать и общее состояние здоровья не будет так сильно ухудшаться. Ещё одним фактором, не способствующим укреплению здоровья, является автомобиль. Если расстояние позволяет, то можно дойти 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 порте 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 справляться 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 серьезней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие должных физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Нельзя допустить ухудшения ситуации, а, значит, нужно проводить спортивные акции, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека и всего населения.



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. Toxirjonovich, A. Q., Rashitovna, M. G., Nazirjonovich, X. Z., Erkuziyevich, R. I., Muxammedovich, J. V., & Abdullayevich, Z. A. (2022). THE ROLE OF SPORT IN PEOPLE'S HEALTH. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).
3. Muratova, G. R. (2021). To the problems of self-assessment of children with disabilities through adaptive physical education and sport. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(10), 455-458.
4. Rashitovna, M. G., & Tokhirzhonovich, A. Q. (2023). Features Of Physical Education Of Preschoolers. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 15(2).
5. Муратова, Г. Р. (2022). Paralimpiya sporti imkoniyatlari cheklangan shahslarni ijtimoiylashtirish usuli sifatida. *OAK tasarrufida'Oriental art and culture scientific'methodical journal*, 697-702.
6. Tursunovich, Q. U. (2022). History of development of paralympic sports competitions in uzbekistan. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(10), 334-336.