

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Назаркулов С.Н.¹, Болбеков А.С.²

¹Назаркулов Собир Нейматович – преподаватель;

²Болбеков Абдухолик Суюндикович – преподаватель,

кафедра физической культуры и спорта между факультетами, факультет физической культуры,

Гулистанский государственный университет,

г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: цель этого исследования - определить пользу физической активности и упражнений для здоровья. Предполагается, что физическая активность и упражнения снижают риск ряда хронических заболеваний (например, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака, гипертонии, ожирения, депрессии и остеопороза) и преждевременной смерти. В обзорной литературе выяснилось, что молодые люди, которые занимаются физической активностью и упражнениями, чаще сообщают о хорошем общем состоянии здоровья и с большей вероятностью не имеют серьезных психических заболеваний. Результаты этого исследования показали, что регулярная физическая активность и физические упражнения улучшают самочувствие. «Недостаток активности разрушает хорошее состояние каждого человека, в то время как движение и методические физические упражнения спасают и сохраняют его» (Платон).

Ключевые слова: физическая, активность, упражнения, здоровья, регулярные, эффективное, лечение, аэробная, интенсивность.

В условиях глобализации отсутствие физической активности теперь признано четвертым по значимости фактором риска для повышения уровня нравственности, а также увеличения риска различных инфекционных заболеваний. В этом контексте широко признано, что регулярная физическая активность и упражнения снижают риск преждевременной смерти. Кроме того, физическая активность снижает факторы риска различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, рак, гипертония, ожирение, депрессия и остеопороз [1]. Физическая активность и упражнения как важная часть здорового образа жизни, и недавние научные данные показали, что регулярная физическая активность и упражнения приносят широкий спектр преимуществ как для физического, так и для психического здоровья. Предыдущая литература продемонстрировала тесную взаимосвязь между физической активностью и риском нескольких хронических заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, гипертонию, инсулиннезависимый сахарный диабет, остеопороз и рак толстой кишки [2]. Кроме того, физическая активность и регулярные упражнения играют жизненно важную роль для физического и психического здоровья в любом возрасте. Физическая активность поможет вам продолжать делать то, что вам нравится, и оставаться независимым с возрастом. Регулярная физическая активность и длительные упражнения могут обеспечить долгосрочное возмещение расходов на здоровье.

Итак, эксперты в области здравоохранения говорят, что пожилые люди должны быть активными каждый день, чтобы поддерживать свое здоровье. Кроме того, физическая активность и регулярные упражнения могут снизить риск заболеваний и инвалидности, которые развиваются по мере взросления. Физические упражнения - эффективное лечение многих хронических заболеваний. Например, при артрите, сердечных заболеваниях или диабете помогают регулярные упражнения. Упражнения также помогают людям с высоким кровяным давлением, проблемами с равновесием или трудностями при ходьбе. Физическая активность и упражнения вносят огромный вклад в жизнь людей. Преимущества физической активности и упражнений включают благополучие - счастье участников, улучшение физического и психического здоровья. Таким образом, цель этого исследования - изучить пользу физической активности и упражнений для здоровья.

Существуют различные методы оценки физической активности: от наблюдения за поведением и самоотчета до датчиков движения [3]. Некоторые виды физической активности могут иметь различные физические последствия. Например, бег и езда на велосипеде повышают аэробную форму или выносливость; силовые тренировки или использование эластичных лент увеличивают мышечную силу; йога и упражнения на растяжку повышают гибкость и равновесие. В данном исследовании физическая активность была разделена на две категории: аэробная активность и анаэробная активность. Аэробная активность означает физическую активность от легкой до высокой интенсивности, которая требует больше кислорода, чем неактивное поведение, и, таким образом, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и другим преимуществам для здоровья, таким как прыжки со скакалкой, езда на велосипеде, плавание, бег; играть в футбол, баскетбол или волейбол. Анаэробная активность означает интенсивную физическую активность, которая непродолжительна и требует перебора в источниках энергии при отсутствии достаточного количества кислорода. Источники энергии пополняются по мере

того, как человек восстанавливается после своей деятельности. Анаэробная активность включает спринт во время бега, плавание или езда на велосипеде, требующие максимальной производительности в течение короткого периода.

Любая физическая активность может рассматриваться как упражнение, но когда говорят о выполнении упражнений, это обычно означает действия, которые предназначены для фитнеса или тренировок, а не то, что является частью нашей повседневной жизни. Другими словами, упражнения - это разновидность физической активности, т.е. запланированные, структурированные и повторяющиеся.

Физические упражнения часто связаны с поддержанием или улучшением физической формы [4]. Существуют различные виды упражнений, такие как гимнастика, гибкость (растяжка), изокинетика, изотоника, фитнес для мышц. Художественная гимнастика - это изотонические упражнения для фитнеса, которые перегружают мышцы, заставляя их работать на более высоком уровне, чем обычно. Гибкость (растяжка) означает упражнения, предназначенные для растяжения мышц и сухожилий с целью увеличения гибкости суставов или диапазона движений. Для каждой части тела необходимо выполнять определенные упражнения на гибкость. Изокинетика - это упражнение для улучшения мышечной массы, в котором сила равна силе сопротивления, поэтому движения не происходят. Изотоника определяется как упражнение для повышения уровня мышечной массы, в котором величина прилагаемой силы постоянна во всем диапазоне движений, а именно при сокращении мышц (концентрические сокращения) и удлинении мышц (эксцентрические сокращения). Наконец, тренировка мышц также известна как упражнения с прогрессивным сопротивлением. Его можно рассматривать как упражнение, предназначенное для наращивания мышечной силы и выносливости за счет их перегрузки. Распространенные формы упражнений для фитнеса включают изокинетические, изометрические и изотонические.

Список литературы

1. *Бауман А., Левика М. & Шопте С. (2005).* Польза для здоровья от физической активности в развивающихся странах. Женева. Всемирная организация здравоохранения.
2. *Берер Л., Эрикссон К.И., и Лю-Амброуз Т. (2013).* Обзор влияния физической активности и упражнений на когнитивные функции и функции мозга у пожилых людей. Журнал иссл. старения, ID статьи 657508, 1-8.
3. *Кейси М., Харви Дж., Эйм Р. и Пейн В. (2011).* Проверка надежности инструмента оценки укрепления здоровья в спорте. Журнал *Annals of Leisure Research*. № 14 (4). С. 304-324.
4. *Пузынин В.А.* Теоретические и методологические основы здоровья. Новосибирск: САПА, 2000. С. 10–19.
5. *Страхова И.Б.* Теория здоровья и болезни. Формирование собственной оздоровительной программы. Новосибирск: САПА, 2001 36 с.
6. *Касперсен К.Дж., Пауэлл К.Э. и Кристенсон Г.М. (1985).* Физическая активность, упражнения и физическая подготовка: определения и различия для исследований, связанных со здоровьем. Отчеты об общественном здравоохранении. № 100 (2). С. 126-131.