

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Носиров Э.Ш.¹, Бабаев А.О.²

¹Носиров Эргаш Шаропович – старший преподаватель;

²Бабаев Алишер Одилович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта между факультетами, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет,
г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: регулярные упражнения ежедневно могут принести много пользы каждому. Конечно, это здоровое тело и сила. Упражнения также могут быть эффективны в улучшении психического благополучия населения в целом, в основном за счет улучшения настроения и самовосприимчивости. Физическая активность, включая упражнения, может косвенно улучшить субъективное самочувствие и качество жизни, сдерживая болезнь и преждевременную смерть; в последнее время растет интерес к ее непосредственной роли в профилактике и лечении проблем психического здоровья. Без физической активности мышцы тела постепенно теряют силу, выносливость и способность нормально функционировать. Регулярно выполняйте упражнения, чтобы поддерживать постоянную активность всех частей тела, чтобы вы были на здоровом уровне.

Ключевые слова: упражнения, физическая, активность, нагрузка, напряжение, улучшение, здоровья, регулярная, спорт.

В то же время регулярные упражнения также могут снять стресс и беспокойство. Когда мы каждый день возвращаемся с работы или учебы, мы устаем от работы в течение целого дня, но, если мы можем выйти на прогулку или побегать хотя бы 30 минут, это может сделать нас счастливыми и снять стресс. Ряд исследований показал, что упражнения помогают депрессию. Напряжение жизни можно выразить через спорт или простые занятия. Более того, те, кто может поддерживать регулярные физические упражнения, также уменьшают свои шансы на посещение врача. Регулярное выполнение физических упражнений поможет улучшить общее состояние здоровья и физическую форму, а также снизит риск многих хронических заболеваний. Таким образом, физическая активность очень важна в нашей жизни [1].

Физическая активность определяется как «движение тела, которое вызывается сокращением скелетных мышц и значительно увеличивает расход энергии». Согласно Касперсену и др., 4 элементами физической активности являются:

- а) движение тела через скелетные мышцы;
- б) приводит к затратам энергии;
- в) расход энергии (килокалорий) непрерывно изменяется от низкого до высокого;
- г) положительно коррелирует с физической подготовкой.

Физическая активность, включая спорт, а также упражнения. Любой, кто занимается спортом и упражнениями, будет использовать скелетные мышцы и энергию. Есть много преимуществ, если вы занимаетесь спортом и упражнениями. Например, это может повысить уровень нашего здоровья и уменьшить проблемы со здоровьем [2].

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительную пользу для здоровья. Все молодые люди должны заниматься физическими упражнениями не менее умеренной интенсивности не менее 0,5 часа в день. Физическая активность не только снижает риск различных неинфекционных хронических заболеваний, но также имеет важное значение для улучшения личного здоровья. Например, он может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, рака толстой кишки и молочной железы, инсульта, гипертонии, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, ожирения, рака толстой кишки, рака груди, когнитивных нарушений, беспокойства и депрессии. Более того, адекватный уровень физической активности снизит риск перелома бедра или позвоночника и поможет контролировать вес. Однако недостаток физической активности уже является одной из глобальных проблем. Недостаток физической активности в настоящее время представляет собой глобальную опасность для здоровья и быстро растет как в развитых, так и в развивающихся странах. Физическая активность - это любая деятельность, потребляющая физическую энергию, включая ходьбу, подъем и спуск по лестнице, выполнение работы по дому и т. д. [3].

Спортивные тренировки - это спланированная, структурированная и повторяющаяся деятельность. Нам просто нужно пройти физическую активность, чтобы привести свое тело в здоровое состояние. Иногда люди неправильно понимают разницу между спортом и физической активностью, когда человек говорит о «спорте», это будет связано с разными уровнями тренировок, это будет очень утомительно и сложно [4].

Физическое воспитание, спорт и совместная учебная программа являются обязательными в каждой школе, поскольку это важный элемент для воспитания людей, которые интеллектуально, духовно, эмоционально и физически уравновешены, и гармоничны, основанные на твердой вере и преданности богу, поэтому, начиная с начальной школы, уроки физического воспитания являются обязательным предметом в школе. Этот предмет нельзя заменить другим предметом, так как это единственное физическое напряжение для студентов [5].

В то же время в этом классе учащиеся приобретают здоровое тело и изучают ценности (*такие как сотрудничество, уважение, лидерство, спортивное мастерство и т. д.*). Помимо того, что это основной предмет в школе, наиболее важным моментом в физическом воспитании является привитие привычки выполнять упражнения с раннего возраста. Только прививая концепцию упражнений через физическое воспитание, чтобы дать ученикам понять, что регулярные упражнения в течение длительного времени могут улучшить физическую форму, улучшить личное здоровье и снизить риск заболевания. Заболевания или проблемы со здоровьем, вызванные отсутствием физических упражнений, включают диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина в крови и т. д. [4].

Польза для здоровья проявляется в отношении детей и подростков, взрослых людей молодого и среднего возраста, пожилых людей, а также представителей всех исследуемых расовых и этнических групп. Это также полезно для людей с ограниченными возможностями. Даже новорожденному ребенку нужна помощь взрослого для растяжки, массажа мышц рук и ног.

Самое простое занятие, с которого может начать каждый, - это работа по дому, например, подметание и мытье полов. Это ежедневная работа для домохозяйки и еще одно упражнение. Наименее затратное упражнение - прогулка или пробежка вне дома. Еще одно предложение - загрузить приложения со смартфона, существует множество различных приложений для тренировок для пользователей смартфонов. У всех этих приложений уже есть собственные настройки, и пользователям просто нужно следовать их шагам для завершения каждой тренировки.

Ниже приведен один из примеров приложений, который я хотел бы предложить, поскольку он начинается с простого уровня, который может пройти каждый. Каждый человек нуждается в поддержке и удовлетворении. Таким образом, преимущества этого приложения в том, что оно разделено на разные уровни: от простого, среднего до продвинутого. Каждый уровень состоит из 2 этапов, которые необходимо пройти пользователям. Пользователи могут начать с первого этапа простого уровня, чтобы поддерживать его в течение 30 дней. Если упражнения начинаются со сложного уровня, это подорвет решимость тех, кто пытается начать тренироваться.

Даже на YouTube есть много видео с тренировками, чтобы мы могли тренироваться дома без какого-либо оборудования. Ключевым моментом является выбор подходящего видео и отслеживание всего упражнения. Для эффективных физических упражнений не обязательно поддерживать 30 минут непрерывных упражнений. Мы можем выбрать комбинацию физических нагрузок, каждую комбинацию поддерживать 10 минут. После восстановления можно немного отдохнуть, а затем продолжить вторую комбинацию. Этими тремя последовательными комбинациями также можно добиться эффекта упражнения.

Список литературы

1. *Кеннет Р.Ф.* Влияние физической активности на психическое благополучие. Public Health Nutr. 1999. № 2 (3A). С. 411–418.
2. *Касперсен К.Дж., Пауэлл К.Э., Кристенсон Г.М.* Физическая активность, упражнения и физическая подготовка: определение и различия для исследований, связанных со здоровьем. Отчеты об общественном здравоохранении, 1985. № 100 (2). С. 126–131.
3. *Андерсен Л.Б., Харро М., Сардинья Л.Б.* Физическая активность и кластерный сердечно-сосудистый риск у детей: кросс-секционное исследование (Европейское исследование сердца молодежи). Ланцет, 2006. № 368 (9532): С. 299–304.