

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Турабоев Э.Ю.¹, Бурханов Б.Р.²

¹Турабоев Эркин Юсупович - старший преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет;

²Бурханов Баходир Рахматилла угли – магистрант,
направление: теория и методики физической культуры и спортивных упражнений,
Джизакский педагогический институт,
г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: 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].

Ключевые слова: физическая, активность, спорт, эффективность, современной молодежи, обучения, педагог, техника упражнений.

Физическая активность и упражнения - 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. Кроме того, физическая активность и регулярные упражнения играют жизненно важную роль для физического и психического здоровья в любом возрасте. Физическая активность может помочь вам продолжать заниматься любимыми делами и оставаться независимыми с возрастом. Регулярная физическая активность и упражнения в течение длительного времени могут обеспечить долгосрочную компенсацию за 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 человека. Физические упражнения - эффективное лечение многих хронических заболеваний. Например, при артрите, сердечных заболеваниях или диабете. 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.

Физическую активность можно рассматривать как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии [2]. 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 улучшают аэробную форму или выносливость; силовые тренировки или использование эластичных лент увеличивают мышечную силу; йога и упражнения на растяжку повышают гибкость и равновесие. В настоящем исследовании физическая активность подразделяется на два термина: аэробные и анаэробные.

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, игра в футбол, баскетбол или волейбол.

Анаэробная активность означает интенсивную физическую активность, которая непродолжительна и требует перебора в источниках энергии в отсутствие 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.

Список литературы

1. Кеннет Р.Ф. Влияние физической активности на психическое благополучие. Public Health Nutr., 1999. 2 (3A): 411–418.

2. *Пшендин П.И.* Рациональное питание спортсменов, М.Медицина, 2005. 98 с.
3. *Бункер Д., Торп Р.* (1982). Модель для обучения играм в средних школах. Британский журнал Физического воспитания. 13: 5-8.