

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Кубаев С.Р.¹, Шукуров А.²

¹Кубаев Саид Раимкулович - старший преподаватель;

²Шукуров Акмал – преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры, факультет физической культуры,
Гулистанский государственный университет,
г. Гулистан, Республика Узбекистан

Аннотация: для хорошего здоровья необходимы не только такие факторы, как соблюдение диеты, забота о своих движениях и другие, но и такой ключевой фактор, как физическая активность. Это сотни раз доказано, когда человек постоянно занимается физическими упражнениями, он легко достигает поставленной цели. Кроме того, физическая активность выводит нас на новый уровень благосостояния с точки зрения образования, науки и других социальных сфер.

Ключевые слова: физическая, активность, здоровья, форма, упражнения, энергия, характер.

В настоящее время большое значение имеют физическая активность и упражнения. Это полезно для здоровья и фитнеса, доставляет огромное удовольствие. Другими словами, мы можем сказать, что физическая активность и упражнения посредством случайного или организованного участия поддерживают или улучшают физическую форму и развлекают участников. Тем не менее, существует явное указание на то, что физическая активность и упражнения имеют пользу для здоровья за счет уменьшения хронических заболеваний и улучшения физического и психического здоровья. Появляется все больше свидетельств того, что между физической активностью и положительными результатами для здоровья существует тесная эмпирическая и теоретическая связь [1]. Кроме того, регулярное участие в физических упражнениях связано с более длительным и лучшим качеством жизни, снижением риска различных заболеваний и многими психологическими и эмоциональными преимуществами. Некоторые исследователи рассказывают, что отсутствие активности является одной из наиболее серьезных причин смерти, инвалидности и снижения качества жизни в развитых странах. Физическая активность и упражнения могут повлиять на физическое здоровье молодежи. Во-первых, это может повлиять на причины заболеваний в детстве и юности. Данные свидетельствуют о положительной взаимосвязи между физической активностью и массой факторов, влияющих на физическое здоровье, таких как диабет, артериальное давление и способность использовать жир для получения энергии [2]. Во-вторых, физическая активность может снизить риск хронических заболеваний. Кроме того, регулярная физическая активность, начиная с детства, помогает улучшить здоровье костей. В некоторых странах также наблюдается общая тенденция к увеличению детского ожирения. Известно, что ожирение в детстве оказывает значительное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье, включая гипертонию и аномальную толерантность к глюкозе. Физическая активность считается жизненно важным аспектом программы контроля веса для молодежи, увеличивает расход калорий и способствует снижению жира. Более того, имеются данные о тревожно высоких показателях психических расстройств среди подростков и даже детей младшего возраста, начиная от низкой самооценки, тревожности и депрессии до расстройств пищевого поведения, злоупотребления психоактивными веществами. Исследования показывают два способа, которыми физическая активность может способствовать психическому здоровью молодежи. Во-первых, есть достаточно надежные доказательства того, что регулярная физическая активность может положительно сказаться на психологическом благополучии. Во-вторых, исследования показали, что физическая активность может способствовать снижению проблемных уровней тревоги и депрессии.

Физическая активность и упражнения как средство улучшения здоровья.

Физическая активность и упражнения улучшают работу сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы; улучшают мышечную силу, здоровье костей и уменьшают изгибы бедра и спинного мозга, толстой кишки и другие виды рака; улучшают здоровье за счет снижения уровня диабета II типа [3], а также улучшают психологическое благополучие за счет уменьшения депрессии [2]. Варбуртон и другие считают, что упражнения являются эффективным средством лечения диабета. Они также выяснили, что ходьба по крайней мере 2 часа в неделю снижает частоту преждевременной смерти на 39 – 54% от любой причины и на 34 – 53% от сердечно-сосудистых заболеваний среди пациентов с диабетом. Регулярная физическая активность снижает риск ожирения [4]. Физическая активность или программы упражнений влияют на эмоциональное благополучие. Физическая активность и упражнения как часть их образа жизни, которые способствуют уменьшению негативного воздействия старения на тело и разум [1]. Физические упражнения считаются первым шагом в изменении образа жизни для профилактики и лечения хронических заболеваний. Основные выводы этого исследования заключаются в том, чтобы

развить культуру и среду на рабочем месте, которая поддерживает и мотивирует сотрудников к физической активности. Кроме того, все практикующие врачи должны быть полностью проинформированы о пользе физической активности как для физического, так и для психологического благополучия. Кроме того, всех практикующих врачей следует поощрять к тому, чтобы они сами становились физически активными, как для личного ухода за собой, так и в качестве образцов для подражания. Семинары, должны быть организованы для того, чтобы информировать людей о пользе физической активности и упражнений. Помимо этого, одним из основных ограничений настоящего исследования является то, что оно носит концептуальный характер, и в будущем его необходимо будет проверить эмпирически. Во-вторых, основное внимание уделяется влиянию физической активности и физических упражнений на здоровье. В будущих исследованиях следует также изучить влияние физического воспитания и спорта на здоровье, общество и образование.

Список литературы

1. *Бауман А., Левика М., Шонне С.* (2005). Польза для здоровья от физической активности в развивающихся странах. Женева Всемирная организация здравоохранения.
2. *Берер Л., Эрикссон К.И., Лю-Амброуз Т.* (2013). Обзор влияния физической активности и упражнений на когнитивные функции и функции мозга у пожилых людей. Журнал исследований старения.
3. *Кейси М., Харви Дж., Эйм Р., Пейн В.* (2011). Проверка надежности инструмента оценки укрепления здоровья в спорте. Журнал *Annals of Leisure Research*. 14 (4). 304-324.
4. *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), 126-131.