

*Хайдарова Зебогул Комильжон кызы,
Республика Каракалпакстан, г. Нукус,
Нукусский филиал Узбекского государственного
университета физической культуры и спорта,
факультет спорта, Направление
“Художественная гимнастика” студент 3 курса*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В этой статье были высказаны мысли о роли физической культуры и спорта в жизни человека сегодня. В статье также анализируется влияние физических упражнений на организм человека и рассматривается необходимость физического развития.

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; здоровый образ жизни, физические упражнения

*Haydarova Zebogul Komiljon qizi,
Qaraqalpoq'iston Respublikasi, Nukus shahri O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti Nukus filiali, Sport turlari fakulteti,
“Badiiy gimnastika” yo'nalishi 3-kurs talabasi*

JISMONIY MADANIYAT VA SPORTNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RNI

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda jismoniy madaniyat va sportning inson hayotida tutgan o'rni haqidagi fikrlar keltirib o'tildi. Maqolada, shuningdek, jismoniy mashqlarning inson tanasiga ta'siri tahlil qilinadi va jismoniy rivojlanish zarurati ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy madaniyat; sog'liqni saqlash; sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashqlar

*Haydarova Zebogul Komiljon kizi,
Nukus branch of the State University of physical education and sports of
Uzbekistan, Nukus city, Republic of Karakalpakstan, Faculty of Sports,
3rd year student of the direction "Rhythmic gymnastics"*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HUMAN LIFE

Annotation: This article cites ideas about the role of Physical Culture and sports in human life today. The article will also analyze the impact of physical exercise on the human body and consider the need for physical development.

Keywords: physical culture; health; healthy lifestyle, exercise

В современном мире практически никто не представляет свою жизнь без физических нагрузок. Это начинается в очень молодом возрасте, и многие люди любят смотреть спортивные состязания, даже если они не занимаются спортом. К сожалению, многие люди не осознают важность простых ежедневных упражнений по утрам. В мире высоких технологий человек занимается умственным трудом, совсем не двигается и забывает о физических нагрузках. Очень немногие понимают, что физическая активность влияет на психологическое состояние человека, тем самым снижая уровень стресса, повышая его работоспособность и помогая сосредоточиться на важных вопросах. Малоподвижный образ жизни большинства людей негативно сказывается на психологическом и физическом состоянии человека. Необходимо донести до людей, что физическая культура занимает важное место в жизни людей. Сегодня это актуальная проблема.

Чтобы понять роль спорта в жизни человека, можно посмотреть, например, статистику заболеваний сосудистой системы и сердца. Это самый высокий уровень в странах с развитой экономикой. Люди, которые постоянно работают, не понимают важности физической активности для функционирования организма.

Особое место в создании здорового образа жизни занимает физическая культура или спорт. Здоровый образ жизни положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья и является ключевым компонентом профилактики заболеваний. По результатам ряда исследований, проведенных отечественными и зарубежными экспертами, более 50% здоровья населения любой страны связано с ведением здорового образа жизни. Учитывая место физической культуры в жизни человека, следует признать уникальность физической культуры как социального явления. Это во многом корреляция между социальным развитием человека и биологическим прогрессом.

Здоровье-это самое важное, что есть у человека. Его нельзя купить ни за какие деньги. Есть много способов укрепить здоровье. Система этих методов называется здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Компонентом здорового образа жизни, помимо физических нагрузок, является соблюдение личной гигиены, правильное питание, закаливание, полноценный отдых и отсутствие вредных привычек.

Недостаточно просто быть физически активным. Несоблюдение хотя бы одного здорового образа жизни может негативно сказаться на здоровье человека.

Также при выборе физических нагрузок необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, так как чрезмерное злоупотребление нагрузками также может негативно сказаться на здоровье.

Регулярные физические тренировки помогают создать красивый внешний вид, улучшить телосложение, придать выразительность движениям и обрести

красивую осанку. Часто люди, которые занимаются спортом, уверены в себе, у них появляется сильная воля к этому.

Физическая активность абсолютно необходима в любом возрасте. В воспитании детей основная часть отводится физической культуре. Недостаточная двигательная нагрузка у детей может привести к неприятным последствиям. Например, снижение иммунитета, проблемы со здоровьем, низкая физическая и умственная активность. Это важно, потому что в современном мире стремительно растет число детей с различными заболеваниями.

Физкультура в пожилом возрасте помогает устранить различные нарушения, вызванные гипокинезией. То есть люди, которые не ведут здоровый образ жизни, то есть курят и употребляют алкоголь, не соблюдают правила питания, у них появляются признаки преждевременного старения. Именно физкультура способна продлить жизнь человека. Научно доказано, что спортивная одежда напрямую связана с уровнем смертности населения.

Умеренная физическая активность-это защита от различных заболеваний и преждевременной смерти. Абсолютно каждый понимает, что с наступлением старости он больше теряет физическую форму. В основном это связано со снижением уровня двигательной активности из-за истощения общих ресурсов организма и его возрастной перестройки.

Таким образом, можно сказать, что физкультура оказывает необходимое и положительное влияние в пожилом возрасте, поскольку помогает уменьшить вредное воздействие возрастных изменений.

Кроме того, физические упражнения способствуют развитию устойчивости организма к негативным факторам окружающей среды. Помимо того, что это может быть атмосферное давление и разные температуры, это также может быть яд или радиация. Это обнаружили исследователи, которые проводили эксперименты на дрессированных крысах и были физически неактивны.

Можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в жизни человека, а также в укреплении здоровья людей любого возраста. Физическая культура позволяет оздоровить организм, укрепить его и предотвратить негативное влияние условий жизни.

Регулярные и умеренные физические упражнения положительно влияют на работу нашего организма. Низкая физическая активность обязательно приведет к ухудшению самочувствия, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Каждый должен понимать это и внимательно следить за своей физической активностью.

Список использованной литературы:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.
2. Лукьянов В.С. О сохранении здоровья и работоспособности. – М.: Медгиз, 1952, 136 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. – М.: Тера-спорт, 2001, 520 с
4. Черепанова, В. Н. Роль PRv формировании здорового образа жизни населения / В. Н. Черепанова, Ю. П. Савицкая // Трезвость – воля народа! – Тюмень: Тюменский индустриальный ун-т, 2014. – С. 100-104.
5. Блинова, И. В. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И. В. Блинова, В. А. Бакаева, А. Е. Ильченко // StudNet. – 2020. – №7. – С. 88-91.
6. Поляков, А. Ю. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А. Ю. Поляков // Современные технологии в нефтегазовом деле. 2018. – С. 369-373.