

## ДВИЖЕНИЕ – ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Мирзаева Махпора Мамадалиевна

Андижанский государственный медицинский институт

Старший преподаватель кафедры основ профилактической медицины

**Резюме:** Здоровье, физическое воспитание и повседневная физическая активность взаимосвязаны. Здоровье во многом зависит от уровня нормальной физической активности. Существует связь между ежедневной физической активностью и частотой заболеваний сердечно-сосудистой системы в разных группах населения. В ходе жизнедеятельности человек совершает различные действия, размер которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

**Ключевые слова:** Здоровье, движение, физические упражнения, здоровый образ жизни, активность, бег, ходьба, здоровье, вода, солнце, воздух.

## HARAKAT – SALOMATLIK OMILI

Mirzayeva Maxpora Mamadaliyevna

Andijon davlat tibbiyot institute

Preventiv tibbiyot asoslari kafedراسi katta o'qituvchisi

**Rezyume:** Sog'liq, jismoniy tarbiya va sutkalik harakat faolligi o'zaro bog'liqdir. Salomatlik salmoqli darajada odatdagi harakat faolligi darajasiga bog'liq. Aholining turli guruhlarida ko'nikma paydo bo'lgan sutkalik harakat faolligi va yurak –qon tomirlar tizimi hastaliklari chastotasi orasidagi bog'liqlik mavjud. Hayotiy faoliyat davomida inson turli – tuman harakatlarni bajaradiki, ularning hajmi organizmning biologik o'ziga xosliklari bilan aniqlanadi, ularning amalga oshirilishi esa ijtimoiy omillarga bog'liq.

**Kalit so'zlar:** Sog'liq, xarakat, chiniqish, sog'lom turmush tarzi, faollik, yugurish, yurish, salomatlik, suv, quyosh, xavo.

## ДВИЖЕНИЕ – ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ

Мирзаева Махпора Мамадалиевна

Андижанский государственный медицинский институт

Старший преподаватель кафедры основ профилактической медицины

**Аннотация:** Здоровье, физическое воспитание и повседневная физическая активность взаимосвязаны. Здоровье во многом зависит от уровня нормальной физической активности. Существует связь между ежедневной физической активностью и частотой заболеваний сердечно-сосудистой системы в разных группах населения. В ходе жизнедеятельности человек совершает различные действия, размер которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

**Ключевые слова:** Здоровье, движение, физические упражнения, здоровый образ жизни, активность, бег, ходьба, здоровье, вода, солнце, воздух.

**Mirzaeva Makhpora Mamadalievna**  
**senior lecturer at the Department of Basics of Preventive Medicine**  
**Andijan State Medical Institute**

**Annotatsion:** Health, physical education, and daily physical activity are interrelated. Health is largely dependent on the level of normal physical activity. There is a relationship between daily physical activity and the frequency of diseases of the cardiovascular system in different groups of the population. During the life activity, a person performs various actions, the size of which is determined by the biological characteristics of the organism, and their implementation depends on social factors.

**Keywords:** Health, movement, exercise, healthy lifestyle, activity, running, walking, health, water, sun, air.

**Аннотация:** Здоровье, физическое воспитание и повседневная физическая активность взаимосвязаны. Здоровье во многом зависит от уровня нормальной двигательной активности. Существует связь между ежедневной физической активностью и частотой заболеваний сердечно-сосудистой системы в разных группах населения. В ходе жизнедеятельности человек совершает различные действия, размер которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

**Ключевые слова:** Здоровье, движение, физические упражнения, здоровый образ жизни, активность, бег, ходьба, здоровье, вода, солнце, воздух.

**Актуальность:** Конечная величина различных движений в течение определенного периода времени (час, сутки) называется двигательной

активностью. Приемлемая модель движений должна удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении (кинезофилию).

Ежедневная двигательная активность – это деятельность, совершаемая ребенком в процессе его жизнедеятельности: деятельность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время тренировок, полезных общественных работ и работы; Он представляет собой сочетание спонтанной деятельности без внешнего воздействия в свободное время. Его можно измерить и оценить по динамическому компоненту и конкретным видам деятельности, количеству шагов, величине энергозатрат и изменению частоты сердечных сокращений.

**Цель работы:** Физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни и характера детей и подростков. Речь идет о социально-экономических условиях общества, его ценностях, организации физического воспитания, индивидуальных особенностях высшей нервной системы, строении тела и функциональных возможностях растущего организма, количестве свободного времени, характере его занятий. От интенсивности использования зависит также распространенность спортивных сооружений и зон отдыха для детей и подростков.

#### **Материал и методы.**

Нормальной считается активность, последовательно проявляющаяся на протяжении всей жизни. Уровень обычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности в движении тела и существующим возрастным нормам, способствующим укреплению, сохранению и хорошему развитию здоровья детей и подростков. Данная аномалия часто встречается у детей школьного возраста и приводит к неравномерности развития, нарушениям здоровья детей и подростков.

Обычный уровень физической активности детей и подростков определяется биологическими и социальными факторами. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребность организма в движении, являются возраст и пол.

Средняя дневная активность увеличивается с возрастом. Двигательная активность девочек 8-9 лет почти не отличается от активности мальчиков того же возраста. Но с возрастом возрастная разница в двигательной активности становится существенной (у девочек она уменьшается).

Дети, которые не занимаются каким-либо видом спорта или физкультурой, имеют относительно меньшую физическую активность. Она резко снижается (до 50 процентов), особенно при обучении в школе.

Недостаток движения (гипокинезия) вызывает множество различных региональных морфофункциональных изменений в организме: от адаптации к низкому уровню двигательной активности до очень глубоких (предпатологических и патологических) изменений: развития астенического синдрома, снижения функциональных возможностей и нарушения двигательной активности. деятельность опорно-двигательного аппарата и вегетативные функции.

Чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия) встречается сравнительно редко и возникает преимущественно вследствие ранней специализации ребенка в спорте. При этом наблюдается снижение симпатико-адреналиновой системы, белковая недостаточность, снижение иммунитета.

#### **Результаты и их обсуждение.**

Создание благоприятных условий для регулярного участия в массовых спортивных соревнованиях и различных спортивных мероприятиях является социальным фактором, формирующим привычную двигательную активность. Образ жизни семьи, порядок ее передвижения также влияют на формирование осознанной потребности в двигательной деятельности у детей.

Неблагоприятные климатические условия и времена года также оказывают существенное влияние на двигательную активность детей. В зимний период активность как мальчиков, так и девочек снижается.

Необходимо создать в общеобразовательных учреждениях условия для удовлетворения потребности детей в движении в социальных и оздоровительных целях. Эта потребность должна быть удовлетворена за счет не менее 2 часов ежедневной двигательной активности студентов.

Двигательная активность такого размера – это участие учащихся в комплексе повседневных мероприятий в каждой школе, включая физкультуру перед учебными занятиями, минуты физкультуры на уроках, активные игры на переменах, спортивные часы в группах продленного дня, занятия по физкультуре, внеклассные спортивные занятия, общешкольные олимпиады и дни здоровья, самостоятельная физкультура.

Для этого необходимо включить в программу обучения учащихся младших классов школы активно-двигательные предметы (танцевальное искусство, выполнение ритмических движений под музыку, современные и бальные танцы, традиционные и национальные спортивные игры).

Возрастные нормы двигательной активности учитывают общие закономерности процесса роста и развития, кинезофилию (биологическую потребность организма в движении) в зависимости от возраста и устанавливают нижний (минимально необходимая величина) и верхний (предельно допустимая величина) пределы колебаний, которые могут произойти. дает возможности.

Для практических целей наиболее распространенным является возрастной показатель суточной локомоции (количество шагов за 24 часа).

#### Выводы

Общественное обследование здоровых детей с нормальным морфофункциональным развитием, с благоприятными и разумными занятиями физической культурой и распорядком дня позволило гигиенически обосновать нормы суточного передвижения детей и подростков различного возраста и пола.

В подростковом возрасте количество локомоций уменьшается, часто наблюдается количество движений, выполняемых в положении сидя или стоя, но со значительными затратами энергии. Такие движения встречаются в профессиональном обучении, работе, при занятиях некоторыми видами спорта (тяжелая атлетика, гимнастика, парусный спорт и др.) и включаются в итоговый подсчет количества локомоций подростка.

Физическая активность регулирует жизнедеятельность различных органов и систем организма человека. Движение – опора здоровья. Повышает сократимость миокарда, улучшение коронарного кровообращения сопровождается расширением капиллярных сосудов.

Повышается легочная вентиляция, улучшается деятельность малого круга кровообращения, кровообращение. Положительно влияет на работу грудной клетки и желудочно-кишечного тракта. Физическая активность оказывает большое положительное влияние на железы внутренней секреции. Под их воздействием усиливается деятельность желез внутренней секреции и омолаживается организм человека.

По мнению японских ученых, человеку необходимо проходить 10 000 шагов в день, чтобы поддерживать нормальную активность и здоровье. В среднем это 6-7 километров. На протяжении многих лет физический труд выполнялся с помощью человеческих рук. С 20 века активность народного движения снизилась. Определенный уровень бездействия начал оказывать негативное влияние на здоровье человека.

Быть здоровым и прожить долгую жизнь во многом зависит от самого человека. Абу Али ибн Сина, султан медицины, думал о долгой жизни,

следуя правилу иметь мягкий и сдержанный характер, вовремя питаться, аккуратно ходить и очищать тело от лишнего, посещать сауну каждый месяц, баню каждую неделю. Важно уделять особое внимание правильной осанке, дыханию через нос, прилеганию одежды к телу, гармонии физических и психических движений, достаточному сну и поддержанию бодрости.

Мнения ученого-энциклопедиста несколько столетий назад не потеряли своего значения и сегодня. Здоровье человека связано с его ладонями и подошвами. По словам Ибн Сины, они доказали связь между внутренними органами человека и мозгом. По рекомендациям специалистов, если каждый день тренировать пальцы, многие органы оздоровятся и укрепятся:

- большой палец улучшает работу мозга и укрепляет волю;
- указательный палец улучшает работу желудка и ускоряет пищеварение;
- средний палец снижает повышенное давление и улучшает работу кишечника;
- безымянный палец повышает функцию печени;
- тишина улучшает сердечную деятельность и предотвращает умственное напряжение.

Тренировка пальцев проводится следующим образом: нажимайте и растягивайте суставы большого пальца левой руки большим и указательным пальцами правой руки в течение 5-7 минут. Сначала три пары точек на большом пальце прижимаются тыльной стороной и ладонью. Затем пальцы правой руки прижимаются левой рукой. Это упражнение следует делать 1-2 раза в день.

Когда человек идет босиком (по грунтовой дороге), к точкам под ногами прикрепляются камни на земле и интенсивно массируются. Между Землей и телом человека происходит обмен зарядами, что оказывает определенное оздоравливающее воздействие на организм и повышает его защитную функцию. Для этого:

- ходьба босиком (по грунтовой дороге) в течение 45 минут;
- мыть ноги в холодной воде; После того, как ноги высохнут, наденьте носки и ходите, пока ноги не согреются.

Много гулять зимой с теплыми ногами, а летом ходить босиком по грунтовой дороге очень полезно. Движение очень важно в жизни человека. Активные люди всегда здоровы и сильны. Старайтесь больше гулять, выполнять легкую физическую работу. Не забывайте перед сном гулять на свежем воздухе хотя бы 30 минут. Примите теплую ванну и поспите 7–8 часов в хорошо проветриваемом помещении. Тогда ваша душа отдохнет вместе с вашим

телом. Вы будете жить дольше и легко избавитесь от печали преждевременного старения.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18.12.2018. № ПП-4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».
2. Закон «О санитарно-эпидемиологическом спокойствии населения Республики Узбекистан», 2015 г.
3. Мирзаева М. М. Мнение сельских врачей – одна из основ совершенствования здравоохранения. Web of Scientist: Международный научно-исследовательский журнал № 2. 2023 г.
4. Мирзаева М.М. Значение учения великого мыслителя Абу Али ибн Сины в воспитании детей сегодня. Европейский журнал междисциплинарных исследований и разработок, июнь 2023 г.
5. Салиева М.Х. Забота о здоровье глазами пациентов. Web of Scientist: Международный научно-исследовательский журнал, том 4, выпуск 2, февраль - 2023 г.