



POLAND



POLAND

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ОПТИМАЛЬНОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Муминов Шерзод Илёсович

Кокандский государственный педагогический институт
Преподаватель кафедры спортивных и подвижных игр

Фозилов Рахмонжон Рахимжон ўгли

студент Кокандского государственного педагогического института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10253639>

Аннотация. У студентов технического вуза в начале обучения наблюдаются наивысшие показатели работоспособности и адаптационных возможностей. Восстановление отстаёт от работоспособности. В процессе обучения наблюдается прогрессивное ухудшение адаптации, ведущими причинами которого являются недостаточное восстановление, ухудшение питания, снижение двигательной активности, несоответствие между работой и отдыхом.

Ключевые слова: адаптация, адаптационные возможности, работоспособность, восстановление, здоровый образ жизни.

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной, среде. Чаше оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как-то: теплое жилище, центральное отопление, искусственное освещение, транспорт, средства связи, качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания – все это повышает качество и продолжительность жизни. Однако ее высокий темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы – солнечный свет, воздух, вода – благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности, состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека. Кроме того, группой причин, оказывающих влияние



POLAND



POLAND

на физическое и психическое благополучие человека, являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные возможности организма, психические качества личности, культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни, особенности поведения.

Понимание этих условий и факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека, воспитание способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умение применять методы физической культуры для укрепления здоровья и повышения адаптационных резервов организма, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, – все это выступает одними из главных задач образования.

Здоровье – это что-то противоположное болезни. Болезнь – процесс и состояние организма, характеризующееся повреждением его органов и тканей в результате действия вредоносных факторов (причин болезни), развертыванием его защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается снижением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и ограничением трудоспособности. Понятие «болезнь» употребляется и как синоним понятия «заболевание» в значении «возникновение болезни у отдельного человека».

Однако представление о здоровье человека не сводится к констатации отсутствия болезни. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, выступает здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья. Главными составляющими здорового образа жизни выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность – систематическое занятие физическими упражнениями, закаливание, отказ от вредных привычек.



POLAND



POLAND

Другим слагаемым здорового образа жизни выступает рациональное питание. Критериями рациональности являются: его энергетическая ценность, эквивалентная суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность. Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки. Оценить затраты энергии приблизительно можно, ориентируясь на следующие величины.

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде – это порядок чередования периодов продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени – рабочего дня, недели, года. При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений: эффективное достижение целей профессиональной деятельности; обеспечение наибольшей работоспособности человека; сочетание общественных и личных интересов.

Физиологи установили, что работоспособность – величина непостоянная. Она связана с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если ритм трудовой деятельности совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В разное время суток организм человека реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку по-разному. Поэтому его работоспособность, способность противостоять утомлению в течение суток объективно и неизбежно подвержены колебаниям.

И, несомненно, одним из слагаемых здорового образа жизни выступает уровень физического развития и физической активности. Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность



POLAND



POLAND

развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Физическая активность является одним из существенных факторов профилактики различных заболеваний. Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, в два раза меньше подвержены развитию. Физические упражнения способствуют профилактике остеопороза и остеопоротических переломов, остеохондроза позвоночника, снижению риска ожирения, заболевания инсулиннезависимым сахарным диабетом (упражнения

улучшают переносимость глюкозы).

Отечественными и зарубежными учеными разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 16 до 60 лет, то есть тех функций организма, из которых, собственно, и складывается здоровье.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1987. С. 64.
2. Rozmatov, I. E. (2022). Bosque Throwers Sport Many Years Of Work Procedure For Planning. (On The Example Of Athletes Aged 14-16). International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 354-359.
3. Ro'zmatov, I. E. (2022). Bosqon uloqtiruvchilarni mashg'ulot jarayonida kuch jismoniy sifatini rivojlantirishning o'ziga xos ahamiyati. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1(7), 17-22.
4. Ro'zmatov, I. E (2022). The importance of the methods used in the development of physical quality of behavior of invading athletes carrying out hard work. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 325-330.
5. Ro'zmatov, I. E. (2022). Bosqon uloqtirish mashg'ulotlarida maxsus mashqlarni ahamiyati. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1(7), 10-16.
6. Rozmatov, I. E. (2021). The Development Mechanism of Hammer Throwers Technique. Middle European Scientific Bulletin, 19, 158-162.
7. Erkozovich, RI (2023). Bozon otirganlarni o'ylash jarayondagi pedagogik nazorat. Xalqaro jurnali ijtimoiy fan va fanlararo tadqiqot ISSN: 2277-3630 Ta'sir omili: 7.429, 12 (05), 137-143.



POLAND



POLAND

8. Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 12(4), 164-165.
9. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.
10. Ilyosovich, M. S. (2023). Improving physical education of students with fatigued health. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(10), 32-35.
11. Ilyosovich, M. S. (2022). History and development of the development of physical education. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 1-3.
12. Ilyosovich, M. S. (2022). The importance of the laws of education and training in the skins of physical culture. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 260-262.
12. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Burkhanovich, D. B. (2022). Athletics Techniques. Miasto Przyszłości, 29, 406-407.
13. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 167-168.
14. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
15. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o 'yinlarning o 'rni. Scientific progress, 4(1), 260-265.
16. Urinboevna, U. Z., Burkhanovich, D. B., & Ismailovna, Y. F. (2022). New technologies for the development of strength qualities Youth. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(11), 220-224.
17. Шодиев Э., Ирматов Ш., Якубжонова Ф. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2/С. – С. 683-687.
18. Gofurov Abdushokir Makhmudovich, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. Development of physical activity of students based on physical education and sports classes //international journal of social



POLAND



POLAND

science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429. – 2022. – Т. 11. – №. 11. – С. 135-141.

19. Irmатов Shavkat Anvarovich, Rakhimov Shermat Mirzarakhimovich. Analysis Of The Mental Tension Of Athletes During The Competition And Methods Of Overcoming It (On The Example Of Kurash Athletes) //Journal of Positive School Psychology. – 2023. – С. 1233-1237.

20. Айрапетьянц Л., Ирматов Ш. Проявление право-и левосторонних двигательных функций у баскетболистов в условиях соревновательных игр // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – №. 1. – С. 46-48.

21. Irmатов Sh. A., Khamrakulov T. T., Quvvatov U. T. Use problem-solving techniques in school gymnastics //Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 512-513.