

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОРГАНИЗМУ ЧЕЛОВЕКА ЭФФЕКТ

Абдуворисова Хилола Пулатовна

*Андижан – преподаватель кафедры узких специальностей
технического университета общественного здравоохранения имени Абу
Али ибн Сино*

Аннотация: В этой статье физическая культура – это лечение человеческого организма. информация об эффектах лечебной физкультуры , о том, как люди всех возрастов могут заниматься утренней физической активностью .

Ключевые слова: кинезотерапия, монотерапия, лечебная гимнастика , философ .

ВВЕДЕНИЕ

Лечебная физкультура – это лечение и профилактика различных заболеваний средствами физической культуры. Это самостоятельная отрасль медицины, использующая средства физической культуры для профилактики и лечения приступов многих заболеваний и травм, а также для восстановления работоспособности. Уникальность лечения физической культурой по сравнению с другими методами лечения заключается в том, что в нем в качестве основного лечебного средства используются физические упражнения, которые считаются значительным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

Согласно исследованиям, в большинстве педагогических произведений, созданных нашими просвещенными предками во второй половине 19 века и начале 20 века, особое внимание уделяется воспитанию ребенка физически здоровым.

В частности, в этой связи заслуживают внимания взгляды Абдурауфа Фитрата на вопросы организации физического воспитания на основе социального воспитания и воспитания человека здоровым и сильным. В его книге «Рахбари Наджот» под названием «Воспитание детей» сказано: «Физическому воспитанию с древних времен придавалось большое значение. Если все тело человека не будет иметь здоровья и силы, то человек долго не проживет. Если одна из частей тела человека станет халяльной, этот человек уйдет с работы и станет нуждающимся».





Каждый старается быть здоровым, свежим и энергичным, сохранить свою молодость, красоту и работоспособность. Одним из основных факторов достижения этого является физическая активность.

ССЫЛКИ И МЕТОДОЛОГИЯ

Термин «лечебная физическая культура» был принят в 1928 г. взамен применявшихся в то время терминов «кинезотерапия», «монотерапия», «лечебная гимнастика». В этом же году в Российском государственном институте физической культуры начались первые лекции по лечебной гимнастике, массажу и лечебной физкультуре, и только к 1931 году Комитетом здравоохранения РСФСР была определена вторая специальность врача по физической культуре. ДЖМ бурно развивалась в годы Великой Отечественной войны. Проблема быстрого восстановления бойцов после ранений и травм стала острой проблемой для врачей, а ДЖМ стал одним из важнейших факторов восстановления боеспособности и работоспособности раненых и больных. Знания и практический опыт, полученные в те годы, не утратили своего значения до сих пор. Особенно широко применяют лечебную физкультурную гимнастику после травм опорно-двигательного аппарата, грудной клетки, головы, живота. Перед ДЖМ была поставлена задача не только восстановить поврежденные функции органов и систем, но и выполнять общие упражнения и развивать выносливость.

Решение о здоровом образе жизни в нашем обществе поднялось на уровень государственной политики, и вместе с тем в нашей стране постепенно осуществляются коренные реформы в воспитании физически зрелого и здорового поколения. Например, в Законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» и Постановлении Кабинета Министров «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане».

Конечно, не обязательно всем быть высококвалифицированными спортсменами, участвовать в соревнованиях и получать награды. Однако человеку полезно регулярно заниматься спортом и физкультурой исходя из своих возможностей. Или 15-20 минут утренней зарядки, 40-60 минут прогулок на свежем воздухе, 20-30 минут ходьбы перед сном вечером точно исполняют такие желания.

Современная медицина показывает наличие таких состояний, как снижение уровня здоровья человека из-за недостатка двигательной активности, нарушение функционирования внутренних органов, низкий показатель трудоспособности, физического развития, т.е. не соответствует





уровню спроса. Вот почему древние философы говорили, что то, что делает человека бессознательным и вредит его здоровью, — это отсутствие физической активности в течение длительного времени.

Если жизненным девизом каждого человека станет учение великого Хакима Абу Али ибн Сины: «Бадантарбия — славный путь сохранения здоровья», то человек никогда не будет болеть.

Физкультура и спорт помогают подрастающему поколению хорошо взрастать и в то же время позволяют с пользой использовать свободное время. Организм человека развивается в гармонии с внешней средой. Эта гармония также контролируется центральной нервной системой. Регулярные, бесперебойные физические нагрузки хорошо сказываются на здоровье человека: улучшается обмен веществ, ткани организма лучше усваивают питательные вещества, а разложившиеся вещества быстрее покидают организм.

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Утренней физкультурой могут заниматься люди всех возрастов. Тренировки дадут положительный результат только в том случае, если они будут проводиться непрерывно и непрерывно. А длительный перерыв может привести к снижению эффекта от предыдущей тренировки. Поэтому всякий, кто хочет прожить долгую жизнь на основе тренировки своего тела, повышения производительности труда, укрепления здоровья, должен всегда заниматься физической культурой, а также осуществлять свою повседневную деятельность исходя из определенного порядка.

В основном энергия нужна для движения, а энергия получается при переработке пищевых продуктов, жиров и углеводов. Движение помогает улучшить дыхание, кровеносные сосуды, пищеварение и системы кроветворения.

Поэтому физически активные люди легки, бодры, полны энергии, имеют ясную речь, приподнятое настроение и устойчивость. В результате выполнения физических упражнений хорошо развивается защитная система организма. На данный момент в качестве примера можно привести результат исследования, проведенного учеными-физиологами с участием более 200 человек. Это исследование, которое проводилось с целью определения уровня эмоций людей, регулярно и систематически занимающихся физическими упражнениями, показало, что 72 процента участвовавших в эксперименте считали себя очень счастливыми. В качестве причины этого они отмечают, что постоянно занимаются физическими упражнениями.



Особенно полезны занятия физическими упражнениями, которые начинаются в детстве и подростковом возрасте. Каждому необходимо приучить свое тело к твердому режиму. Физкультура, активный отдых, спортивные игры являются одними из факторов, обеспечивающих долголетие и здоровье.

Кроме того, в нашем относительно жарком климате желательно тренировать тело нетрадиционными методами. В частности, укрепляют иммунную систему организма такие методы физических упражнений, как различные ванночки для ног, ходьба по соляным и каменным дорожкам, а также прогулки на свежем воздухе до и после сна.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним словом, здоровье – это душевное спокойствие человека и его способность противостоять пагубным воздействиям внешней среды. А упражнения считают механизмом постепенной адаптации организма под воздействием воды, солнца и воздуха. Чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо тренировать организм в различных природных условиях окружающей среды. Необходимо внушать это особенно в сознание нашей молодежи. Ведь тренировки с детства и юности – залог здоровой жизни и долголетия.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ССЫЛКИ:

1. Avezova G.S. Noinfeksion kasalliklar epidemiologiyasi va profilaktikasi// O'quv qo'llanma – Toshkent, 2022; 210 bet
2. Mamatqulov B., Nodirov T. Sog'lom turmush tarzi va oila salomatligi. O'quv qo'llanma. Qarshi, 2018.
3. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. The American journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73- 77
4. Irgashev Sh.B. "Valeologiya". Darslik. Toshkent, 2015.
5. Sultanova, N. S., Bobomuratov, T. A., Mallaev, S. S., & Xoshimov, A. A. (2022). THE ROLE OF BREASTFEEDING IN THE PSYCHO-SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN IN SOCIETY. British Medical Journal, 2(6).
6. Bobomuratov, T. A., Nurmatova, N. F., Sultanova, N. S., Mallaev, S. S., & Fayziev, N. N. (2022). Breastfeeding and Genetic Features of Juvenile Rheumatoid Arthritis. Journal of Pharmaceutical Negative Results, 1983-1988.

