

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**10.53885/edinres.2022.41.38.099**

**Ё.Х.Мустафаев**

*Стаций преподаватель кафедры “Методика обучения спортивных игр”  
Навоийского государственного педагогического института*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются Физиологические основы здорового образа жизни, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

**Ключевые слова:** спорт, физиология, здоровье, физическое культура.

**Abstract:** This article discusses the physiological foundations of a healthy lifestyle, which is the physiological basis of physical and mental well-being.

**Key words:** sport, physiology, health, physical culture.

**Annotasiya:** ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining fiziologik asoslari yoritilgan, bu jismoniy va aqliy farovonlikning fiziologik asosidir.

**Kalit so'zlar:** sport, fiziologiya, sog'liqni saqlash, jismoniy madaniyat

Здоровье – это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций.

Человек не может жить в отрыве от внешней среды. Организм человека получает из воздуха кислород для дыхания, пищу для энергообеспечения жизнедеятельности, различного рода информацию из социального окружения для своего развития. Многие влияния оказывают неблагоприятное воздействие, и человеку необходимо принимать специальные меры для поддержания своей работоспособности и здоровья.

Негативные воздействия могут вызывать различные факторы неживой природы (абиотические), живой природы (биотические) и социальной сферы.

Среди них следует учитывать физические факторы – колебания давления и температуры, проникающая радиация, шум, вибрации и др.; химические факторы – различные вещества в воде, воздухе, земле, пище; биологические факторы – инфекции, вирусы. Кроме того, успехи науки и техники, наряду с полезным эффектом, приводят в современной жизни также к неблагоприятным последствиям. Автоматизация, компьютеризация и механизация производства, широкое внедрение видов транспорта, избыточность информации, постоянный дефицит времени и прочее снижают необходимый уровень двигательной активности и повышают нервно-психическое напряжение человека, вызывая стрессовые состояния и угрожая состоянию здоровья населения.

При определении состояния здоровья выделяют 4 степени адаптации к условиям окружающей среды или 4 уровня функциональных возможностей человека:

- удовлетворительная адаптация, достаточные функциональные возможности человека;
- состояние функционального напряжения;
- неудовлетворительная адаптация, функциональные возможности организма снижены;
- значительное снижение функциональных возможностей организма, истощение физиологических резервов, срывы адаптации.

Эти уровни адаптации отражают риск потери работоспособности и характеризуют изменения в ряде функциональных показателей организма.

Нарастающее в современном мире ограничение подвижности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности.

В этих условиях очевидна роль развития массовых форм физической культуры. Приобщение к физической культуре очень важно для женщин, от здоровья которых зависит качество будущих поколений; для детей и подростков, развитие организма которых крайне нуждается в высоком уровне подвижности; для лиц пожилого возраста с целью сохранения бодрости и долголетия.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Развитие массовой физической культуры и спорта не только обеспечивает сохранение здоровья и повышение работоспособности, но и способствует заполнению досуга и отвлечению населения, в особенности молодого, от вредных привычек – курения, алкоголизма, наркомании и пристрастия к компьютерным играм.

Для этого необходимо мотивировать у населения высокую потребность в занятиях физической культурой и спортом. спортивные достижения выдающихся спортсменов вдохновляют широкие массы людей и способствуют их приобщению к систематическим спортивным занятиям.

Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний - гипокинезии и гиподинамии.

Гипокинезия – это пониженная двигательная активность, которая может быть связана с физиологической незрелостью организма, некоторыми заболеваниями и другими причинами. В некоторых случаях (гипсовая повязка, постельный режим) может быть полное отсутствие движений или акинезия, которая переносится организмом еще тяжелее.

Существует и близкое понятие – гиподинамия, то есть понижение мышечных усилий, когда движения осуществляются, при крайне малых нагрузках на двигательный аппарат.

В обоих случаях скелетные мышцы нагружены недостаточно и возникает острый дефицит биологической потребности в движениях, что резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма человека. Так, в малоподвижном организме постепенно могут развиваться следующие явления:

- потеря между центральных взаимосвязей в ЦНС;
- ухудшение координации двигательных актов;
- атрофия мышечных волокон;
- снижение показателей физических качеств;
- нарушения обмена веществ;
- уменьшение ЖЕЛ, МОД, МЛВ;
- увеличение кислородного запроса и кислородного долга при работе;
- атрофия и ишемия миокарда;
- тахикардия или патологическая брадикардия;
- снижение функций желез внутренней секреции;
- сглаживание суточных биоритмов.

Для того, чтобы 1000 человек занимались физической культурой, нужно чтобы 100 человек занимались спортом; чтобы 100 человек занимались спортом, нужно чтобы 10 человек были высококвалифицированными спортсменами, а для этого необходимо, чтобы 1 человек мог показать выдающиеся достижения.

#### **Рекомендуемая литература**

1. Баранов Н.Н. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность. – Кишинев, 1989.
2. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
3. Ксенц С.М. Динамика функций при мышечной деятельности. – Томск, 1986.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М., 2005.
5. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. – Ростов-на-Дону, 2000.
6. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
7. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.
8. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.
9. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

10. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)* 1.1 (2020).
11. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
12. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
13. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
14. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
15. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
16. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
17. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
18. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
19. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
20. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 21.
22. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
23. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
24. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
25. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
26. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
27. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
28. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
29. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
30. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

31. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).

32. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.

33. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).