

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Бурхонов Баходир Хаётович

*Преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com*

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние утренней гимнастики как одной из основных компонентов здорового образа жизни человека, способствующая улучшению общего физического состояния и обмена веществ организма, повышению его работоспособности, улучшению настроения и эмоционального состояния. В данной статье указывается, что регулярные занятия утренней гимнастикой улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, снижают риск развития различных заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ожирение, диабет и др. Кроме того, в статье также указаны рекомендации для выполнения простых и эффективных упражнений.

Ключевые слова: *утренняя гимнастика, организм, физическое состояние, здоровье, заболевания, эффективность.*

ERTALABKI GIMNATSIKA INSON SOG'LOM HAYOT TARZINING AJRALMAS QISMI SIFATIDA

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida ertalabki gimnastikaning ta'siri ko'rib chiqiladi, bu tananing umumiy jismoniy holati va metabolizmini yaxshilashga, uning ish faoliyatini oshirishga, kayfiyat va hissiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda ertalabki mashqlar yurak-qon tomir tizimining holatini yaxshilaydi, arterial gipertenziya, semizlik, diabet va boshqalar kabi turli kasalliklarni rivojlanish xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, maqolada oddiy va samarali mashqlarni bajarish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.*

Tayanch so'zlar: *ertalabki gimnastika, organizm, jismoniy holat, sog'liq, kasalliklar, samara.*

MORNING EXERCISES AS AN ESSENTIAL PART OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract: *This article examines the influence of morning exercises as one of the main components of a healthy lifestyle, helping to improve the general physical condition and metabolism of the body, increasing its performance, improving mood and emotional state. In this article, research shows that regular morning exercises improve the condition of the cardiovascular system, reduce the risk of developing various diseases, such as arterial*

hypertension, obesity, diabetes, etc. In addition, the article also provides recommendations for performing simple and effective exercises.

Key words: *morning exercises, body, physical condition, health, body, diseases, efficiency.*

ВВЕДЕНИЕ

Утренняя гимнастика является одной из основных компонентов здорового образа жизни человека. Она способствует улучшению общего физического состояния организма, повышению его работоспособности, улучшению настроения и эмоционального состояния. Утренняя гимнастика также способствует улучшению обмена веществ, стимулирует кровообращение и укрепляет мышцы. Исследования показывают, что регулярные занятия утренней гимнастикой улучшают состояние сердечно-сосудистой системы, снижают риск развития различных заболеваний, таких как артериальная гипертензия, ожирение, диабет и другие.

Кроме того, утренняя гимнастика способствует улучшению сна, что также важно для общего здоровья человека. Утренняя гимнастика помогает сохранить гибкость суставов, укрепить мышцы и суставы, что является особенно важным для людей старшего возраста, так как позволяет им сохранить мобильность и предотвратить развитие различных заболеваний опорно-двигательной системы.

Основная часть

По статистическим данным ВОЗ отмечается что, в таких странах как Китай и Индия наблюдается большее количество заболеванием диабетом. Такие страны как, Объединенные Арабские Эмираты где уровень ожирения составляет 31 % от общего населения (ожирение является основной причиной смертности), Ливан 32 %, где основной причиной является то, что более 50% населения ежедневно потребляет фаст-фуд, Египет 32 %, здесь способствующим фактором является гиподинамия, растущий сдвиг в сторону малоподвижного образа жизни, а также Люди проводят больше времени перед экранами, что приводит к снижению физической активности, Турция 32 %, тут основные причины ожирения из-за обилия сетей быстрого питания, а также общий вялый образ жизни, кроме вышеуказанных стран лидируют также Ливия (32%), Катар (35%), Саудовская Аравия (35%), Иордания (35%), Кувейт (37%).

В докладе ВОЗ (2023) указывается что, гипертонией страдает каждый третий взрослый человек в мире. Это распространенное и опасное для жизни заболевание приводит к инсультам, инфарктам, развитию сердечной недостаточности, поражению почек и многим другим проблемам со здоровьем.

Утренняя гимнастика пользуется популярностью во многих зарубежных странах и в различных сферах общества и используется для искоренения выше указанных негативных последствий. В Японии, например, существует традиционная практика утренней гимнастики, называемая «Радиотайсо». Это специальные упражнения, которые проводятся на улицах, в школах и на работе для улучшения здоровья и поддержания физической формы. В США и некоторых других странах популярны утренние фитнес-классы, которые проводятся на открытом воздухе или в спортивных

залах. Эти классы обычно включают разминку, кардио-упражнения, силовые тренировки и упражнения на растяжку. Утренние фитнес-классы становятся все более популярными среди людей, стремящихся к здоровому образу жизни и активным утренним ритуалам. В Европе также существует традиция утренней гимнастики, особенно в странах с высоким уровнем активности и спорта, таких как Германия, Франция и Нидерланды. В этих странах многие компании и организации предлагают своим сотрудникам утренние тренировки перед началом рабочего дня. Это позволяет улучшить здоровье и благополучие сотрудников, повысить производительность и снизить стресс на рабочем месте.

Утренняя гимнастика может включать в себя разнообразные упражнения, направленные на растяжку мышц, укрепление корпуса, улучшение координации и баланса.

Вот несколько простых и эффективных упражнений, которые можно включить в утреннюю гимнастику:

1. Разминка: начинайте с легких упражнений разминки, таких как махи руками, круговые движения плечами, скручивания туловища.

2. Растяжка: выполняйте упражнения на растяжку для мышц спины, ног, рук. Например, наклоны корпуса в стороны, наклоны вперед с вытянутыми руками к полу, растяжка и повороты шеи.

3. Силовые упражнения: включите в утреннюю гимнастику упражнения на укрепление мышц, такие как отжимания, планка, приседания.

4. Упражнения на равновесие и координацию: выполняйте упражнения, развивающие равновесие и координацию, например, поднятие коленей до уровня талии, стоя на одной ноге и поднятие другой, махи ногой вперед-назад.

5. Дыхательные упражнения: не забывайте про дыхательные упражнения, которые помогут вам расслабиться и улучшить кислородное обеспечение организма.

Помните, что утренняя гимнастика должна быть умеренной и подходящей для вашего уровня физической подготовки. Начинайте с легких упражнений, постепенно увеличивая интенсивность и сложность тренировок. Важно прислушиваться к своему организму и не перегружать себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Утреннюю гимнастику следует считать неотъемлемой частью здорового образа жизни человека. Регулярные занятия утренней гимнастикой помогут сохранить и улучшить здоровье, повысить энергию и жизненный тонус, а также улучшить качество жизни в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Солодов А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. -10-е изд. –М.,2022.

2. Серебряков В.В.Хушваков Н.Ю. Спортивная физиология. Учебное пособие. – Ч., 2023.

3. Элрод Х. Магия утра 2022.

4. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. 2020 г.

5. Третьякова Н.В., Кетриш Е.В. Медико-реабилитационное и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса. Ч.1. – Екб, 2018.