

ВЛИЯНИЕ ДВИЖЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

Ботиров А.Р., доцент. Самаркандский государственный университет.

Батирова Ф.А., преподаватель, физкультура и спорт

переподготовка и повышение квалификации специалистов

Институт Самаркандский филиал

Аннотация. В статье представлена информация на примерах индивидуального подхода к организации занятий физкультурой в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах именно воспитание у каждого осознанного и заинтересованного в занятиях физкультурой ребенка, и значимость двигательных физических упражнений в их всестороннем здоровом формировании.

Ключевые слова: организм, физиологические процессы, физическое развитие, двигательная активность, умственное развитие.идеальное поколение.

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha ta'lim muassasalari va umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda individual yondashuv, har bir bolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ongli,qiziqish uyg'otish, va shu o'rinda ularning har tomonlama sog'lom shakllanishida harakatli jismoniy mashqlarning ahamiyati misollar yordamida asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: organizm, fiziologik jarayonlar, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, aqliy rivojlanish.barkamol avlod.

Abstract. The article substantiates by examples an individual approach to the organization of physical education classes in preschool institutions and general education schools, the upbringing of each child conscious, interested in physical education, and the importance of motor physical exercises in their comprehensive healthy formation.

Key words: organism, physiological processes, physical development, motor activity, mental development.the perfect generation,

Известно, что физкультура и спорт являются важным элементом в воспитании совершенного во всех отношениях человека. Регулярные физические нагрузки повышают двигательную активность ребенка, воспитывают потребность в здоровом образе жизни, что является залогом крепкого здоровья и положительной активности на долгие годы. Поэтому

важно повысить эффективность учебно-тренировочных занятий по физической культуре, проводимых в дошкольных образовательных учреждениях.

В настоящее время установлено наличие серьезных недостатков в состоянии здоровья детей, особенно наблюдается ухудшение здоровья молодежи школьного возраста. Это вызвано малоподвижностью детей, что приводит к развитию у детей таких заболеваний, как ожирение, плоскостопие, низкорослость. Поэтому эффективная организация занятий физической культурой имеет важное значение в развитии роста и совершенствовании физиологических процессов у детей.

В этот момент необходимо направить деятельность на развитие детского организма, укрепление их здоровья, обучение, повышение активности детей. Главное место заняла идея развития быстроты и других качеств. Сегодня, когда здоровье молодежи представляет собой серьезную проблему, содержание физической культуры должно быть принципиально изменено. Индивидуальный подход к физическому воспитанию молодежи должен стать основным направлением педагогической системы здорового физического воспитания. Необходимо учитывать потребность детей в охране и укреплении своего здоровья, удовлетворение, которое они получают от занятий физической культурой, их интересы. В то же время физическое развитие, строение тела, физическая и функциональная подготовленность – все это результат регулярных занятий физической культурой.

В зарубежных странах успешно применяется ряд методов, позволяющих вызвать устойчивый, а главное, осознанный интерес к занятиям физической культурой с детства. Основным способом достижения этой цели является воспитание интереса к двигательной деятельности. Важно обращать внимание на индивидуальный подход при выборе упражнений и определении нагрузок, исходя из морфофункциональных особенностей детей.

Дети не миниатюрные формы взрослых, их тело и психика существенно отличаются от взрослых. Особенности организма ребенка в младшем школьном возрасте таковы, что в процессе роста и развития постоянно совершенствуются строение и функции всех его органов и систем. Детям этого возраста свойственна пластичность, подвижность и эластичность опорно-двигательного аппарата. Поэтому они могут выполнять широкий спектр физических упражнений. Однако следует

отметить, что они выполняют упражнения, развивающие гибкость в соответствии с силой мышц.

Движение и упражнения укрепляют кости, увеличивают силу мышц и поддерживают их форму. Для грудничков и детей школьного возраста очень важно движение, оно положительно влияет на формирование детского организма, развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, эндокринной и других систем в организме. Двигательная активность развивает мускулатуру и скелет, делает рост и телосложение более привлекательными, улучшает обменные процессы, кровообращение и регуляцию дыхания, определяет развитие сердечно-сосудистой системы. Физические упражнения способствуют развитию сердечно-сосудистой системы в мышцах сердца. Это, в свою очередь, обеспечивает стрессоустойчивость и профилактику инфаркта миокарда. Улучшает кровообращение в сосудах. Значительно снижается частота сердечных сокращений, увеличивается количество крови в венах, укрепляются мышцы сердца. Но чрезмерное растяжение мышц и суставов может ослабить их и вызвать искажение строения тела. Современной медицинской наукой доказан факт, что в результате физических упражнений и занятий, определяемых по труду и возможностям человека, работа сердца несколько не расслабляется, наоборот, работоспособность человека даже в пожилом возрасте улучшается.

- повышает тонус и стимулирует, бодрит
- фидер
- успокаивающий
- считается стандартизатором сломанных функций.

В результате этих воздействий повышается общий тонус организма, повышается иммунитет, улучшается питание больного органа. Хорошо действуют лекарства, они восстанавливают функции, нарушенные болезнью или травмой. Человек не устает от движения, а становится бодрым и подвижным, у него поднимается настроение. Недаром наши мудрецы говорили, что "не сиди - будешь сидеть, будешь лежать".

Как сказал наш великий мыслитель Ибн Сина: «Движение – критерий здоровья».

Развитие, статус и слава любого народа напрямую зависит от умственной и физической зрелости его детей, от их воспитания в духе веры и взросления. Ребенок должен быть здоров с малых лет, расти до быть зрелым человеком, быть готовым служить своей стране и народу, быть

смелым, благородным и стойким, также зависит от двух факторов - здоровья и физической неприкосновенности.

Использованная литература

1. Ачилов А.М., Акрамов Ю.А., Гончарова О.В. Воспитание физических качеств детей. Т.: Лидер Пресс, 2009.-200 с.
2. Алламуратов Ш.И. Физиология и физиология спорта Ташкент «Турон-Икбал», 2010.-218 с.
3. Газиева З.Ю. Спортивная медицина [Текст]: учебник /З. Газиева, М.Ш. Исмаилова, Р.К. Исламова, Ш.Х. Худайкулов/Министерство высшего и среднего специального образования. - Т.: Молодежное издательство, 2020. - 232 р
4. Гончарова О.В. Развитие физических возможностей юных спортсменов. Методическое пособие. Т.: УзДЖТИ, 2005. - 176 с.
5. Назаров С.Ю. Основы анатомии, физиологии [Текст]: учеб. пособие / С.Ю. Назаров.-Ташкент: "Умид Дизайн", 2021.-212 с.
6. Назаров С.Ю. Морфофункциональные изменения [Текст]: учебник / С.Ю. Назаров.-Ташкент: "Умид Дизайн", 2021.-152 с.

Электронные учебные ресурсы

1. <http://www.edu.uz>
2. <http://www.ziyonet.uz>
3. <https://www.minsport.uz>