

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

Сейдалиева Л.Т., Раманова Д.К.

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
кафедра Спортивной медицины и биохимии*

Аннотация: В работе приводятся результаты современных особенностей физического развития школьников Чирчика. Установлено, что намечается четкая тенденция к снижению антропометрических показателей первоклассников общеобразовательных школ.

Актуальность. Духовное здоровье человека неотделимо от физического. Здоровье человека зависит от сложного комплекса многих социальных и естественных факторов. Огромную роль в этом комплексе играет система оздоровительных мероприятий. Среди них физическая культура и спорт занимает одно из первых мест, поскольку поддержание высокого уровня состояния здоровья и функционального состояние человека невозможно без определенной двигательной активности [1].

Физическая активность, в том числе занятия физической культурой и спортом, может обеспечить физическое совершенствование человека, быть эффективной и выполнять свою оздоровительную задачу только тогда, когда она используется рационально и правильно дозируется, иначе говоря, когда степень физической активности, уровень нагрузки соответствуют возможностям человека, то есть когда она оптимальна [2].

Только такая индивидуально различная физическая нагрузка способствует улучшению и укреплению здоровья, повышению сопротивляемости организма к отрицательным воздействиям внешней среды, предупреждает ряд заболеваний и увеличивает продолжительность жизни. Но, как недостаточная, так и чрезмерная двигательная активность оказывает отрицательное влияние на организм и может быть причиной различных патологических изменений [3].

В антропологическом плане, физическое развитие понимается как комплекс морфо - функциональных свойств, определяющих запас физических сил организма. В гигиенической трактовке, физическое развитие выступает как интегральный итог воздействия на организм факторов окружающей среды. Вне всякого сомнения, вкладываются и социальные факторы, объединяемые понятием «образ жизни» индивидуума (жилищно-бытовые условия, питание, двигательная активность и др.). Учитывая биологический характер понятия «физическое развитие», последнее отражает и биологические факторы риска его отклонений (этнические различия) [4].

Споры вокруг связи физического развития и состояния здоровья носят, главным образом, методологический характер и связаны с определением, что первично в этом сочетании: физическое развитие определяет уровень здоровья, или уровень здоровья - физическое развитие. Однако, абсолютно однозначно отмечается прямая взаимосвязь

этих двух показателей - чем выше уровень здоровья, тем выше и уровень физического развития.

На сегодняшней день общепринятым определением физического развития следует считать следующее: "Физическое развитие - это совокупность морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания и функционирования организма в каждый данный момент времени". Такое определение охватывает оба значения понятия "физическое развитие": с одной стороны оно характеризует процесс развития, его соответствие биологическому возрасту, с другой - морфо-функциональное состояние на каждый отрезок времени.

Наблюдение за физическим развитием детей и подростков - неотъемлемая часть работы, как врача, так и педагога, любого детского коллектива. Особое отношение это имеет к работе учителя физической культуры, непосредственно обеспечивающего физическое развитие ребенка, поэтому он должен хорошо владеть методикой антропометрических измерений и уметь правильно оценить уровень физического развития [5].

Цель исследования. Выявление особенностей физического развития учащихся в критические школьных годы (I, V, VII, IX классы).

Материалы и методы. Обследовано 212 учащихся школы г. Чирчика, из них 42 первоклассника, 55 учащихся V-х классов, 57 - VII - классов, 58- IX- х классов. В работе мы руководствовались «Унифицированный методикой исследований и оценкой физического развития детей и подростков». При оценке соматометрических показателей учитывались местные стандарты.

Результаты. Из обследованных 212 учащихся в общей группе 61,3 % имели средний уровень физического развития, 25,4 %- замедленный, 13,3 %- ускоренный.

Неравномерность роста и развития детей, особенно выражена у учащихся 7-классов, где соответствие массы норме отмечалось только у 57,8 %, рост в пределах нормы установлен у 33,5 %, учащихся, дефицит по росту - у 45,6 %.

Выявлено, что начавшаяся ретардация физического развития у учащихся 5-го класса имеет пиковое значение в 7- классе, к 9-му классу отмечается улучшение показателей физического развития.

Выводы. Таким образом, школьные перегрузки отрицательно сказываются на физическом развитии учащихся, вызывая задержку естественных физиологических процессов (период второго вытягивания). Нарушение формирования здоровья, начиная с низкого биологического уровня развитие, может несомненно, наложить свой отпечаток на остальные компоненты? Составляющие и определяющие здоровье.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абзалов, Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников / Р.А. Абзалов, О.И. Павлова, М.В. Косов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999. - № 3 - С. 50-55.
2. Ананьева, Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестн. Рос. АМН-2000-№ 5-С. 19-24.
3. Апанасенко, Г.Л. Оценка физического развития детей и подростков с позиций биоэнергетики / Г.Л.Апанасенко // Валеология. -2003- № 1- С. 14-17.
4. Рузиев, А.А. Физическая культура и спорт в системе охраны и укрепления здоровья школьников / А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2003. - № 3 - С. 17-19.
5. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи: метод, рекомендации / под ред. В.Ю. Лебединского. -Иркутск: БИОФССиТ, 2002. 24 с.
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/bokschilarni-zhismoniy-tayyorgarlik-va-musobo-azharayonlaridagi-energiya-sarfi-va-t-ri-ov-atlanishning-ziga-hos-hususiyatlari>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/turli-jismoniy-yuklamalarni-bajarishda-metabolik-adaptiv-o-zgarishlarning-xususiyatlari>
8. Damirovich, M. R., Kholikulovna, M. E., & Ibragimovna, A. S. (2022). THE USE OF INNOVATIVE TECHNIQUES IN TEACHING THE RUSSIAN LANGUAGE. Ijodkor o 'qituvchi, 2(19), 483-488.
9. Damirovich, M. R., & Ibragimovich, T. I. (2022). Sattarovich AU THE ROLE OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL EVENTS IN PROMOTING THE IDEAS OF RELIGIOUS TOLERANCE AND INTERNATIONAL HEALTH. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10, 1.
10. Дехканбаева, М. Н., Накибов, К., & Мустаев, Р. (2019). ГЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОПУСТЫНИВАНИЯ. Экономика и социум, (11), 939-942
11. Мустаев, Р. Д., & Абдуллаев, С. А. (2020). АМИР ТЕМУР ВА ТЕМУРИИЛАР ДАВРИДА АХЛОКИЙ-ЭСТЕТИК ГОЯЛАРНИНГ РИВОЖЛАИИШИ. Интернаука, (24-3), 23-24.