ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Абытова Жасмин Руслановна
Преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры

Известно, что регулярные занятия физической культурой и спортом традиционно рассматриваются как эффективный подход к профилактике заболеваний человека и увеличению его адаптационных возможностей. В частности, показано что регулярные физические нагрузки способствуют развитию устойчивости к артериальной гипертензии, экзогенным интоксикациям, а также уменьшению инфекционной и соматической заболеваемости по мере нарастания общей тренированности.

Ключевые слова: здоровье, потенциал, факторы, культура, стиль жизни, самовоспитание

Физическое развитие – комплекс морфологических и функциональных показателей развития организма человека, его физических качеств и двигательных способностей, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями.
Так: в хрестоматии по возрастной физиологии дается следующее определение растущему организму ребёнка: «Физическое развитие- состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, лежащих в основе определения возрастных особенностей физической силы и выносливости организма. Физическое развитие в они филогенезе зависит от унаследованных способностей и от сложного комплекса социальных условий, имеющих при этом решающее значение указывают на развитие организма детей в зависимости от объема двигательного режима.
Физическое развитие детей определяется процессом роста.
Каждому периоду жизни растущего человека свойственны определенные соотношения интенсивности роста отдельных частей тела. Сложные и многообразные изменения претерпевает организм ребенка в процессе роста и развития. С понятием роста связаны количественные изменения, происходящие в организме, увеличение массы тела. Под качественными изменениями подразумевается дифференцировка тканей в структуре отдельных органов и систем.

В настоящее время изучение физического развития подрастающего поколения особенно актуально в связи с наблюдаемой акселерацией развития, несколько изменившей обычное представление о процессе роста организма.

Закономерности возрастного биологического развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития и физической подготовленности, моторики, психологических особенностях и личностных качествах у детей в каждому конкретном возрастном периоде.

Уровень физической подготовленности детей во многом определяется направленностью и организацией учебно-воспитательного процесса, всей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении.

Список литературы:

1. Ш. М. Мирзиёев. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли Фармон
2. Десять причин, почему физическая культура так важно в школах. Проблемы науки №4 (63) 2021 г. с 39-40
3. Методика обучения плаванию игровыми методами. ACADEMY научно методический журнал №10 (61) 2020 г. с 79-80
4. Влияние плавания на качество жизни. Вестник науки и образования №15 (118) 2021г. часть 2- с 57-58

5. Методология обучения студентов элементам спортивного плавания. Вестник науки и образования №15 (118) 2021г. часть 3- с 58-59-60
6. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольних образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
7. N.M.Muxitdinova "Sportda va yosh avlod jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar" Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'yinlar yordamida jismoniy jihatdan tarbiyalashning muhim vazifalari 2021 29.09 c 73-75
8. N.M.Muxitdinova Physical educational activities with children educational methods and organizations used in organization general description of them Middle European scientific bulletin 498 -503 c 2021 12 май