

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сафарова Закия Тешаевна

БухГУ. Преподаватель кафедры Биология

Убайдуллаева Севинч

БухГУ. Студентка

Аннотация: в статье описывается воздействия статического состояния на организм детей, физиологическим изменениям в их здоровье, роли активных физических занятий, вред новых современных технологий в быту.

Ключевые слова: статика, динамика, гаджеты, подвижность, активный, работоспособность, утомление.

С развитием технологий год за годом уменьшается активный физический образ жизни как у взрослых так и у детей. Использование гаджетов в быту и в повседневной жизни не является сейчас секретом того что, подвижность уменьшается, уличные игры для детей становятся всё более не интересными, в свою очередь это увеличивает статический образ жизни не в зависимости от возраста. Вред статического состояния для развития детей заключается в следующем: снижение обмена веществ. Также происходит замедление обмена крови и кровоснабжения мозга повышение артериального давления, учащение пульса, нарушение дыхания, застойные изменения в мышцах. Длительная работа в вынужденной статической позе за столом может привести к отклонениям в развитии нервно-мышечного аппарата, сужению диапазона возможностей двигательного и зрительного анализаторов,

Кроме того, недостаток движения снижает адаптивные способности сердечно-сосудистой системы, вызывая расстройство регуляции вегетативных отделов нервной системы. Следствием нарушений является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности.

Для профилактики вреда статического состояния для развития детей рекомендуется обеспечить им достаточный отдых и смену деятельности.

Роль подвижных игр в физиологическом развитии детей среднего школьного возраста заключается в следующем: благотворное влияние на системы организма. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Вовлечение в динамическую работу различных мышц. Это вовлекает в работу крупные и

мелкие мышцы тела, увеличивает подвижность в суставах, играет большую роль в улучшение обмена веществ. Особенно эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе, так как при движении на открытом воздухе усиливается приток кислорода, что благотворно отражается на всём организме. Развитие физических качеств. Подвижные игры способствуют воспитанию быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.и помогает в развитии чувства товарищества и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, здесь ребёнок должен будет жертвовать своими интересами ради интересов команды. Таким образом, подвижные игры способствуют всестороннему гармоническому развитию детей среднего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сафарова З. Т., Райимов А. Р., Саидова М. Адаптирование детей к новым социальным условиям //Научный журнал. – 2018. – №. 5 (28). – С. 20-22.
2. Сафарова З. Т., Ходжиева М. С. Динамика артериального давления //Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6. – №. 12. – С. 225-228.
3. Шарипова Д. Г., Хикматова Д. П. ВЫЯВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ РЕЧЕВОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА //Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 71-72.
4. Сафарова З. Т. ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСИДА ҚЎЛЛАШНИНГ ФИЗИОЛОГИК АФЗАЛЛИКЛАРИ //Journal of Integrated Education and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 44-46.
5. Сафарова З. Т., Сафарова З. Т., Фаромонова О. С. Қ. МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ СПОРТ ЎЙИНЛАРИНИНГ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ФИЗИОЛОГИК РИВОЖЛАНИШИДАГИ РОЛИ //Scientific progress. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 385-388.
6. Шарипова Д. Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №. 3-6. – С. 253-254.