

*Икромов Исомиддин, преподаватель,
Ферганский государственный университет,*

Узбекистан, г. Фергана

Ikromov Isomiddin, lecturer,

Fergana state university,

Uzbekistan, Fergana city

ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC CHARACTERISTICS OF CHILDREN'S MOTOR REGIME

Аннотация: В младшем школьном возрасте важно учитывать возрастные особенности детей. Процесс окостенения различных частей скелета еще далек до полного завершения. Вследствие большой эластичности они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Группа авторов высказывают мнение о том, что функциональные возможности вегетативных систем организма детей характеризуются следующими признаками, большей поверхностью легких, чем у взрослых, большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие и величиной минутного объема дыхания, большим минутным объемом крови как в покое так и при мышечной деятельности, с высокой эластичностью сосудов.

Ключевые слова: спорт, тренер, здоровый образ жизни, физическая зрелость, гигиена, физическая культура

Abstract: In primary school age, it is important to take into account the age characteristics of children. The process of ossification of various parts of the skeleton is still far from complete. Due to their high elasticity, they are not capable of significant stress and are malleable to stretching. A group of authors express the

opinion that the functional capabilities of the vegetative systems of the body of children are characterized by the following signs, a larger lung surface than in adults, a large amount of blood flowing per unit of time through the lungs and the amount of minute volume of respiration, a large minute volume of blood as at rest and during muscular activity, with high vascular elasticity.

Keywords: sports, coach, healthy lifestyle, physical maturity, hygiene, physical culture.

Следует помнить, что функциональные возможности систем организма детей влияют на характер и особенности их двигательной деятельности. Вегетативные органы и системы развиваются медленнее, чем способности к произвольному управлению движениями. Очевидно, при формировании двигательной функции детей необходимо учитывать не только координационную сложность применяемых упражнений, но также их влияние на функцию вегетативных органов и энергетические затраты при их выполнении.

Известно, что работоспособность детей значительно меньше, чем у взрослых. Дети утомляются при однообразной работе, однако быстро восстанавливают работоспособность.

Умение поддерживать равновесие тела имеет очень большое значение при выполнении двигательных действий спортивного характера. Поддержание позы при стоянии, лишь на первый взгляд, кажется простым действием. На самом деле в управлении позой принимают участие многие регуляторные механизмы центральной нервной системы. В этом процессе активно участвуют зрительный, двигательный, вестибулярный, кожный анализаторы, мозжечок и другие системы.

Тренировка рефлекторных механизмов, обеспечивающих равновесие, начинается по существу под воздействием гравитационных сил после рождения ребенка. Этому способствует смена различных положений на руках матери, повороты удержание головки ребенка самостоятельный

активный переход в вертикальное положение . Исследования ряда авторов показывают, что функция равновесия развивается у детей неравномерно. Совершенствование рефлекторных механизмов равновесия тела при прямостоянии более интенсивно происходит в период 7-12 лет. К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигает величин, свойственных взрослому человеку. Повышается не только надежность равновесия при прямостоянии, но и способность к воспроизведению различных положений тела в пространстве.

По сравнению с ходьбой, представляющий собой вид перемещения тела без отрыва одной из конечностей от опоры, в беге прибавляется период полного отрыва от опоры - фаза полета. С возрастом удлиняется продолжительность фазы полета при беге, что сказывается прежде всего с увеличением силы мышц ног и интенсивностью отталкивания.

У детей 7-8 лет падение скорости бега происходит за счет более выраженного уменьшения длины шага и частоты движений . В свою очередь, причины, вызывающие эти сдвиги, очевидно, отражают ещё весьма слаборазвитую у детей выносливость к динамической работе, недостаточную силу и подвижность регуляторных процессов в обеспечении высокого темпа движений, быстрого включения, выключения и чередования деятельности мышечных групп нижних конечностей.

Устойчивое умение совершать прыжки одновременно двумя ногами появляется у детей к 6 годам. Это обстоятельство, по-видимому, связано с совершенствованием к данному возрасту нервного механизма регуляции симметрических движений ног.

Координация движений у детей при прыжках еще не развита, так в момент прыжка, выполняемого двумя ногами, явно недостаточен угол сгибания ног в коленных суставах. В фазу завершения прыжка правая и левая нога не одновременно касаются опоры, а само приземление осуществляется не на пятку , а на всю стопу.

Броски и метания составляют основу довольно большого числа игр и спортивных упражнений. В этих движениях дальность броска, направление полета снаряда должны программироваться заранее, так как коррекция действия в момент броска, удара или метания длящихся обычно не более нескольких десятков миллисекунд, крайне затруднительна.

Изучение дальности броска у детей и подростков свидетельствует о том, что с развитием силы мышц верхних конечностей, дальность броска возрастает, весьма отчетливо проявляются как возрастно-половые отличия, так и разница в движениях, выполняемых правой и левой руками.

Помимо того, что дальность бросков в школьном возрасте у мальчиков больше чем у девочек, представляет интерес и другие обстоятельства. У детей 6-7 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшается отклонения от заданного направления при бросках, обращает внимание на то, что правильная основа формируется во время развития ребенка в тесной взаимосвязи всех двигательных функций. Для формирования осанки имеет значение сила мышц и групповое взаимодействие.

У детей младшего возраста ещё не закончено окостенение скелета, слабо развиты мышцы туловища недостаточно крепкие связки. Резкие толчки при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ноги могут вызвать смещение костей таза и направленное их срастание. Слабость отдельных групп мышц, особенно разгибателей, способствуют формированию нарушений осанки и деформаций позвоночного столба. Изложенное, позволяет сделать вывод о необходимости научно-обоснованного подхода к методике физического воспитания детей на этапе их подготовки к обучению к школе.

Литературы:

1. Botirov, B. M. (2021). The Endurance Quality Of Swimmers Enhancement Methods. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(07), 59-63.

2. Bakhrom, B. (2022). Information technologies in physical culture and sports. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(10), 288-292.
3. Bobojonov, N. O. Z. I. M. J. O. N., & Madoripov, O. Y. B. E. K. Bo 'lajak mutaxassislarning kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi. *Студенческий вестник учредители: Общество с ограниченной ответственностью «Интернаука*, 74-75.
4. Nozimjon, B. (2022). THE IMPORTANCE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN THE MOTION OF GAMES. *Involta Scientific Journal*, 1(7), 37-43.
5. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.
6. Bahodirovna X. B., Ilxomjonovich I. I. THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA //International Journal of Pedagogics. – 2022. – Т. 2. – №. 05. – С. 9-12.
7. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.
8. Yuldashov, I., & Goynazarov, G. (2021). A need to improve the institutional system for increasing the social activity of young people at the stage of development. *Интернаука*, (12-3), 18-19.
9. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.