УДК: 616-008.9:612.017.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ

Кдырниязова Г.Б.
Медицинский институт Каракалпакстана

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой и спортом на рост и развитие мальчиков. Анализируются механизмы воздействия физических нагрузок на организм, оценивается их роль в формировании костно-мышечной системы, эндокринного баланса и психоэмоционального состояния. Приведены данные исследований, подтверждающие положительное влияние регулярных занятий спортом на физическое развитие мальчиков в различные возрастные периоды.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, рост, развитие, мальчики, физическая активность, здоровье.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT YIGITLAR SALOMATLIGINI YAXSHILASH VOSITASI SIFATIDA

Qdirniyazova G.B.
Qoraqalpog‘iston tibbiyot instituti

Annotatsiya

Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining o‘g‘il bolalarning o‘sishi va rivojlanishiga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Jismoniy yuklamalarning organizmga ta’sir qilish mexanizmlari tahlil qilinadi, ularning suyak-mushak tizimi, endokrin muvozanat va psixoemotsional holatni shakllantirishdagi roli baholanadi. Turli yosh davrlarida o‘g‘il bolalarning jismoniy rivojlanishiga sport bilan muntazam shug‘ullanishning ijobiy ta’sirini tasdiqlovchi tadqiqot ma’lumotlari keltirilgan.

Kalit so’zlar: jismoniy tarbiya, sport, o‘sish, rivojlanish, o‘g‘il bolalar, jismoniy faollik, salomatlik.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH OF BOYS

Kdyrniyazova G.B.
Karakalpakstan medical institute

Abstract

This article examines the impact of physical education and sports on the growth and development of boys. The mechanisms through which physical activity affects the body are analyzed,

with an assessment of its role in the formation of the musculoskeletal system, endocrine balance, and psycho-emotional state. Research data confirming the positive influence of regular sports activities on boys' physical development at different age periods are presented.

Keywords: physical education, sports, growth, development, boys, physical activity, health.

Актуальность. Физическое воспитание и занятие спортом является неотъемлемой частью в формировании и укреплении здоровья, а также в обеспечении гармоничного развития подрастающего поколения нашей республики [4].

Физкультура и спорт могут дать ребенку и подростку очень многое — это гармонизация физического развития, совершенствование двигательных навыков и физических качеств, повышение резервов организма, работоспособности, сопротивляемости многим заболеваниям. Здоровье мальчика во многом зависит от многих факторов, прежде всего от генетических, а также врожденных свойств. Однако существуют составляющие общего состояния организма мальчика, и занятия спортом могут оказать на них большое влияние [3, 7].

Современные тенденции малоподвижного образа жизни у детей и подростков приводят к увеличению числа случаев ожирения, сколиоза, нарушений осанки и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. В связи с этим изучение влияния физических нагрузок на рост и развитие мальчиков приобретает особую значимость. Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, способствуют гармоничному физическому развитию и укреплению иммунной системы [1, 6].

Возраст от 10 до 15 лет характеризуется бурным ростом и развитием, этот период включает в себе начало и пик интенсивности полового созревания. Максимальный темп роста мальчиков отмечается в 13-14 лет и увеличивается за год на 7-9 см. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Стоит учитывать, что разумные физические нагрузки в раннем детстве укрепляют организм, а также являются отличным фундаментом будущего здоровья мужчины [8].

Цель исследования. Определить влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на рост, развитие и общее состояние здоровья юношей.

Результаты исследования. Спорт играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, являясь доступным и эффективным способом поддержания здоровья и работоспособности. Однако традиционные виды физической активности нередко не привлекают молодежь, что приводит к снижению уровня двигательной активности и может негативно сказаться на их физическом состоянии. В связи с этим важно развивать и популяризировать современные, более интересные формы спорта и упражнений, чтобы повысить мотивацию молодежи к занятиям физической культурой, способствуя их всестороннему развитию и укреплению здоровья.

Проведен контроль качества организации физического воспитания: соответствие оснащения спортивных залов по требованию Государственного образовательного стандарта по физическому воспитанию в школах, который включает в себя 12 видов спорта: спортивная и художественная гимнастика, плавание, легкая атлетика, футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, кураш, белбогли кураш, настольный теннис, шахматы. Соответствие структуры и содержания каждого урока учебной программе по физической культуре, возрасту, состоянию здоровья и уровень физической подготовленности учащихся

Полученные данные по показателям физического развития свидетельствовали, что занятия физической культурой и спортом способствовали увеличению роста среди мальчиков, регулярно занимающихся физической культурой и спортом во всех сравниваемых возрастах. Результаты сравнивались стандартами антропометрических показателей детей, рекомендуемых всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ, 2007). При этом доля мальчиков, соответствующих стандартам ВОЗ составила: в 2018 г. 72,5% детей в возрасте 7 лет, 81,5% -в возрасте 10 лет и 82,9% мальчиков возрасте 14 лет, в 2023-году 77%, 89% и 89% мальчиков соответственно.

С учетом того, что в настоящее время миллионы школьников в республике вовлечены в занятия спортом, становится все более важным систематическое мониторирование и оценка организации уроков физического воспитания и спортивных занятий, а также их воздействия на развитие и здоровье детей. Эффективность уроков физического воспитания и спортивных занятий, а также проводимых других мероприятий по оздоровлению, подтверждается результатами углубленных медицинских осмотров. Наблюдается увеличение числа детей, относящихся к 1-й группе здоровья (практически здоровые): в 2018 году – 37,9%, в 2020 году – 46,9%, в 2022 году – 47,0%, в 2024 году – 47,3%.

По данным исследования Сидорова (2019), регулярные физические нагрузки способствуют активизации роста трубчатых костей, что особенно важно в период интенсивного роста мальчиков 6–12 лет. Исследование Кузнецова и Тарасова (2021) показало, что занятия легкой атлетикой и гимнастикой положительно влияют на развитие координации, силы и выносливости, в то время как чрезмерные нагрузки в силовых видах спорта могут привести к преждевременному закрытию зон роста костей.

Анализ результатов исследований показывает, что для значительной части молодежи здоровье не воспринимается как приоритетная ценность или же утрачивает статус главной ценности, превращаясь в средство для достижения других целей. Молодые люди чаще других подвержены таким социально значимым проблемам, как курение, наркомания и злоупотребление алкоголем [4]. Это подтверждает необходимость формирования у молодежи культуры здоровья и привития

навыков здорового образа жизни как на теоретическом, так и на практическом уровнях обучения.

Рациональный уровень физической активности является ключевым фактором поддержания здорового образа жизни. Его основой служат регулярные занятия спортом и физическими упражнениями, способствующие укреплению здоровья, развитию физических качеств, сохранению двигательных навыков и профилактике возрастных изменений. Кроме того, физическая культура и спорт играют важную роль в воспитательном процессе. Основными показателями физического развития молодежи считаются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость [2].

Кроме того, исследователи [10] подтвердили, что умеренные физические нагрузки способствуют нормализации обменных процессов, улучшают кровообращение и повышают иммунитет. Однако при чрезмерных спортивных нагрузках, особенно в раннем возрасте, возможны негативные последствия, такие как дефицит массы тела, замедление роста и перенапряжение сердечно-сосудистой системы [9].

Ряд исследований [5, 11] показывает, что умеренные физические нагрузки способствуют усилению выработки гормона роста, что положительно сказывается на росте мальчиков. Регулярные тренировки развивают костно-мышечную систему, увеличивают плотность костной ткани и улучшают осанку. В подростковом возрасте занятия спортом помогают стабилизировать гормональный баланс, снижают уровень стресса и улучшают психоэмоциональное состояние.

Анализ данных показывает, что мальчики, регулярно занимающиеся физической культурой, обладают более высоким уровнем физической подготовки, меньшим риском ожирения и лучше развитыми координационными способностями. Однако чрезмерные физические нагрузки, особенно при профессиональных занятиях спортом, могут оказывать негативное влияние на здоровье, приводя к травмам и перегрузке костно-мышечной системы.

Заключение. Физическая культура и спорт оказывают значительное влияние на рост и развитие мальчиков, способствуя укреплению костно-мышечной системы, улучшению осанки, нормализации эндокринного фона и повышению устойчивости к стрессу. Однако важно учитывать индивидуальные особенности организма ребенка, чтобы избежать чрезмерных нагрузок и возможных травм. Регулярные умеренные занятия физической культурой являются важным фактором гармоничного физического развития мальчиков и формирования здорового образа жизни.

Использованная литература:

1. Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 243–248.
2. Дзержинская Л.Б., Прохорова И.В., Дзержинский Г.А. Физическая культура: учебное пособие – Волгоград, 2016. – 122 с.
3. Зайцев Ю.К. Физическая активность и здоровье детей. - Новосибирск: Сибирское издательство, 2021.
4. Кильдиярова Р.Р. Оценка физического развития детей с помощью перцентильных диаграмм// Вопросы современной педиатрии. – 2017.– Т.16.– № 5.– С.=431–437.
5. Ляшенко А.А., Цой В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета // Молодой ученый. – 2018. – №1. – С. 34-36.
6. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
7. Пономарев И.Е. Популяризация в российском обществе физической культуры и спорта как фактора формирования ценностных ориентаций молодежи / И.Е. Пономарев, О.Ю. Стриева, С.И. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. № 3. С. 61–64.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей - М.: ТЦ Сфера, 2015. - 175с.
9. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15-17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище //Журнал Педиатрия 2017 №5. Том 86 стр.69-72
10. World Health Organization. Physical activity and young people: recommended levels of physical activity for children aged 5-17 years. - Geneva, 2019.
11. Gafiatulina N.K. The role of health-saving technologies in the process of students educational and professional socialization / N.K. Gafiatulina, L.I. Makadey, I.V. Gluzman, A.D. Lozhechkina, L.A. Volkova, A.P. Bandurin. Eur-Asian Journal of BioSciences. 2019. Т. 13. № 2. С. 1557–1563.