



## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Очилова Фаридакхон Кудрат кизи*

*Преподаватель Наманганского государственного педагогического  
института.*

[\*ochilova9003@gmail.com\*](mailto:ochilova9003@gmail.com)

*Неъматиллаева Саида Нодиржон кизи*

*Студентка 1-курса Наманганского государственного  
педагогического института*

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние физической активности на физическое и психическое здоровье младших школьников. Анализируются физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста, а также роль двигательной активности в укреплении их здоровья. Особое внимание уделено значению систематических занятий физической культурой для профилактики заболеваний, повышения работоспособности и гармоничного развития. Приводятся данные о положительном воздействии физической активности на организм ребенка, подкрепленные научными исследованиями.*

***Ключевые слова:** физическая активность, здоровье младших школьников, физическая культура, двигательная активность, профилактика заболеваний, развитие ребенка.*

## THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN

*Ochilova Faridakhon Kudrat qizi*

*Lecturer at the Namangan State Pedagogical Institute.*

[\*ochilova9003@gmail.com\*](mailto:ochilova9003@gmail.com)



*Ne'matillaeva Saida Nodirjon qizi*

*1st-year student at Namangan State Pedagogical Institute.*

**Annotation:** *the article examines the impact of physical activity on the physical and mental health of younger schoolchildren. The physiological and psychological characteristics of children of primary school age, as well as the role of motor activity in strengthening their health, are analyzed. Special attention is paid to the importance of regular physical education classes for disease prevention, improving performance, and harmonious development. Data on the positive effects of physical activity on a child's body, supported by scientific research, are provided.*

**Keywords:** *physical activity, health of younger schoolchildren, physical education, motor activity, disease prevention, child development.*

## **KICHIK MAKTAB YO'SHIDAGI BOLALARNING SALOMATLIGIGA JISMONIY FAOLIYAT TA'SIRI**

*Ochilova Faridaxon Qudrat qizi*

*Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi*

[\*ochilova9003@gmail.com\*](mailto:ochilova9003@gmail.com)

*Ne'matillayeva Saida Nodirjon qizi*

*Namangan davlat pedagogika instituti 1-kurs talabasi*

**Annotatsiya:** *maqolada jismoniy faollikning kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining fiziologik va psixologik xususiyatlari hamda harakat faolligining ularning sog'lig'ini mustahkamlashdagi roli tahlil qilinadi. Kasalliklarning oldini olish, ish qobiliyatini oshirish va uyg'un rivojlanish uchun muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyatiga alohida e'tibor qaratiladi. Bolalar organizmiga jismoniy faollikning ijobiy ta'siri haqidagi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan ma'lumotlar keltirilgan.*



*Kalit so‘zlar: jismoniy faollik, kichik maktab yoshidagi bolalarning salomatligi, jismoniy tarbiya, harakat faolligi, kasalliklarning oldini olish, bola rivojlanishi.*

Здоровье подрастающего поколения – это основа будущего любого общества. Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев отметил: «Здоровье нашей молодежи, их физическое и духовное развитие – это залог процветания нации, и мы должны уделять этому первостепенное внимание» [1]. В условиях современного мира, когда дети сталкиваются с повышенными учебными нагрузками и недостатком движения из-за увлечения гаджетами, вопрос физической активности становится особенно актуальным. Младший школьный возраст (6–10 лет) – это период, когда закладываются основы здоровья, формируются привычки и отношение к активному образу жизни. Цель данной статьи – раскрыть влияние физической активности на здоровье младших школьников и подчеркнуть ее значение для их всестороннего развития.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма. Скелетная мускулатура активно формируется, сердечно-сосудистая и дыхательная системы адаптируются к возрастающим нагрузкам. Однако сидячий образ жизни и учебные перегрузки часто приводят к дефициту двигательной активности, что негативно сказывается на здоровье. Исследования показывают, что недостаток движения может вызвать снижение иммунитета, ухудшение осанки и замедление обменных процессов [2].

Физическая активность стимулирует кровообращение, улучшает снабжение тканей кислородом и способствует укреплению костно-мышечной системы. Например, регулярные упражнения повышают



выносливость и силу мышц, что особенно важно для детей, чьи кости и суставы еще не полностью сформированы.

Систематические занятия физической культурой оказывают комплексное воздействие на организм младшего школьника. Во-первых, они укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижая риск развития гипертонии и ожирения в будущем. Во-вторых, двигательная активность способствует нормализации работы нервной системы, что помогает справляться с учебным стрессом и повышает концентрацию внимания [3].

Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, которые улучшают эмоциональное состояние ребенка. Это особенно важно в период адаптации к школе, когда дети испытывают психологическое напряжение. Уроки физкультуры, подвижные игры на переменах и занятия спортом во внеурочное время помогают снять усталость и повысить работоспособность.

Одной из ключевых задач физической активности является профилактика заболеваний. У младших школьников часто встречаются нарушения осанки (сколиоз), снижение остроты зрения и ожирение, связанные с малоподвижным образом жизни. Например, исследования показывают, что около 20–30% детей 7–10 лет имеют начальные признаки сколиоза из-за длительного сидения за партой и недостатка упражнений на укрепление мышц спины [4]. Регулярные занятия физкультурой помогают корректировать осанку, укреплять мышцы спины и улучшать зрение за счет тренировки глазных мышц при активных играх на свежем воздухе. Например, игра в «догонялки» или прыжки через скакалку не только развивают выносливость, но и заставляют глаза переключаться между ближними и дальними объектами, что снижает риск прогрессирования близорукости. Кроме того, физическая активность способствует



нормализации массы тела: согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), дети, регулярно занимающиеся спортом, на 25% реже страдают от ожирения по сравнению с малоподвижными сверстниками [5].

Помимо физического здоровья, двигательная активность способствует развитию социальных навыков. Командные игры, такие как футбол или волейбол, учат детей взаимодействию, дисциплине и ответственности. Например, участие в школьном футбольном матче требует от ребенка умения работать в команде, подчиняться правилам и поддерживать товарищей, что формирует лидерские качества и чувство коллективизма. Подобные занятия также снижают уровень агрессии и тревожности: исследования показывают, что дети, регулярно участвующие в групповых спортивных мероприятиях, лучше справляются с конфликтными ситуациями [6]. Таким образом, физическая культура играет важную роль в формировании гармоничной личности, помогая ребенку адаптироваться к социальной среде.

Для полноценного влияния физической активности на здоровье младших школьников необходимо:

1. Включать в школьный распорядок не менее 2–3 уроков физкультуры в неделю. Например, в школах Финляндии, где физическая культура занимает до 4 часов в неделю, уровень заболеваемости среди детей значительно ниже, чем в странах с меньшей нагрузкой.
2. Организовывать подвижные перемены с элементами игр. Простые упражнения, такие как эстафеты или прыжки, помогают снять напряжение после урока математики или чтения.
3. Поощрять участие детей в спортивных секциях и кружках. Например, занятия плаванием не только укрепляют здоровье, но и снижают риск респираторных заболеваний.



4. Привлекать родителей к совместным физическим занятиям с детьми. Совместные прогулки на велосипедах или утренняя зарядка укрепляют семейные связи и служат примером здорового образа жизни.

Оптимальная продолжительность физической нагрузки для младших школьников составляет 40–60 минут в день умеренной интенсивности (ходьба, бег, гимнастика), что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения [5]. Например, ежедневная прогулка после школы или занятия танцами могут полностью покрыть эту норму, обеспечивая ребенку необходимую активность без переутомления.

Физическая активность – это неотъемлемая часть здорового образа жизни младших школьников. Она укрепляет здоровье, предотвращает развитие многих заболеваний и способствует гармоничному развитию ребенка. В условиях современной школы и общества, где дети все чаще проводят время за экранами гаджетов, важно уделять должное внимание организации двигательной активности, чтобы обеспечить им крепкое здоровье и полноценное будущее.

### Список литературы

1. Мирзиёев, Ш. М. Выступление Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева на торжественной церемонии, посвященной Дню молодежи, 30 июня 2021 года / Ш. М. Мирзиёев. Ташкент: Официальный сайт Президента Республики Узбекистан, 2021. URL: <https://president.uz/ru/lists/view/4458>
2. Гориневский В. В. Физическое воспитание и здоровье детей. – М.: Просвещение, 2010. – 180 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.



4. Баранов, А. А. Здоровье детей школьного возраста / А. А. Баранов, В. Р. Кучма. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 296 с.
5. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности для детей и подростков [Электронный ресурс]. - Женева: ВОЗ, 2020. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Очилова Ф. Роль социально-гигиенического воспитания и профилактики вредных привычек у студенческой молодежи //О‘zbekiston milliy universiteti xabarlari, 2024,[1/11] ISSN 2181-7324.