



# ИЗМЕНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ УЗБЕКИСТАНА.

**Юнусова Дильдора Салохиддиновна**

*Ташкентский государственный университет им. Низами.*

**Тожибоев Музаффар Маъруфович**

*Ташкентская медицинская академия.*

**Аннотация:** *В статье рассматривается изменение физического развития и физической подготовленности школьников различного возраста происходит под активным воздействием многих факторов внутренней и внешней среды.*

**Ключевые слова:** *Развития, школьный возраст, физические качества, упражнения, показание, бег, метание, прыжки, воспитание, факторы, физическая подготовленность.*

**Введение.** Будущее Республики Узбекистан зависит от потенциала общества, основу которого в XXI веке будут составлять дети дошкольного и школьного возрастов. Именно им предстоит решать основные социально-экономические проблемы, возникающие на пути суверенного развития нашего государства.<sup>1</sup>

Забота о гармоничном развитии подрастающего поколения является одной из главных. Наряду с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием физическое воспитание детей и подростков – необходимый компонент всестороннего развития.

В республике для всестороннего развития поколения, которому предстоит стать основой прогресса Узбекистана, ведётся целенаправленная работа, о чём свидетельствуют принятые законы «Об образовании», «О Национальной программе по подготовке кадров», «О физической культуре и спорте».

Особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. В целях формирования здорового образа жизни в обществе, профилактики и предупреждения заболеваний среди молодёжи, а также реализации Указа Президента от 10 ноября 1998 г. «О государственной программе реформирования системы здравоохранения Республики Узбекистан» Кабинетом Министров приняты постановления «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане» № 271 от

---

<sup>1</sup> «Национальная программа по подготовке кадров»// Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Т.: Шарк, 1997. С. 32-63.



27 мая 1999 г., «О мерах по созданию и развитию сети негосударственных дошкольных учреждений» от 24 мая 1999 г.

Научно-технический прогресс, современный ритм жизни предъявляют все более высокие требования к физической подготовленности каждого человека и общества в целом, требуют систематического её совершенствования с помощью занятий активным трудом или физическими упражнениями. В то же время учёные в нашей стране и за рубежом отмечают резкое сокращение активного физического труда, связанного с непосредственными затратами мышечных усилий. Преобладание сидячего образа жизни стало очевидной реальностью.

Отсутствие систематических физических нагрузок для большинства людей (особенно для детей, организм которых должен расти и развиваться в движении) отрицательно сказывается в дальнейшем на их здоровье и творческом потенциале.

Пристальное внимание государства к состоянию здоровья подрастающего поколения говорит о тревожных данных ухудшения и снижения уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста и детей младших классов (Усманходжаев Т.С., Ходжаев П.Х., Ходжаев Ш.Г., 1994; Махкамджанов К.М., Насриддинов Ф.Н., Исломова М., 1994; Хайдаров К., 1998 и др.).

По мнению исследователей в перечне причин, определяющих такое положение – недостаточность в реализации задач медицинского обслуживания детского населения, нарушение экологии, малоподвижный образ жизни в связи с появлением технических средств – компьютеров, DVD и т.д., а также недостаточная укомплектованность большинства дошкольных учреждений специалистами по физическому развитию, а также отсутствие достаточного количества спортивных секций (бесплатных) и др. причины.

**Цель исследования.** Изменение физического развития и физической подготовленности школьников различного возраста происходит под активным воздействием многих факторов внутренней и внешней среды.

Поэтому стандарты роста, веса, объёма грудной клетки и других показателей физического развития, а также нормы физической подготовленности школьников носят местный характер и не могут быть долговечными.

Многие отечественные и зарубежные исследователи отмечают изменение средних показателей физического развития школьников в сравнительно короткий срок. Ряд авторов указывают и на сдвиги физической

подготовленности у школьников в течение последних десятилетий, хотя исследования в этой области и немногочисленны.

**Методы и организация исследования** В 2010 г. Мы исследовали физическое развитие (10 показателей) и физическую подготовленность (4-8 показателей) у 12 тыс. учащихся 12 городских и 7 сельских школ Узбекистана в возрасте 7-18 лет. В целях выявления сдвигов в росте, весе, объеме грудной клетки и изменения



результатов, показанных школьниками в беге, прыжках и метании, мы сопоставили результаты, полученные при исследованиях в 2010 и 2011 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Все средние показатели физического развития школьников во всех возрастных группах за истекшие 8 лет увеличились. Большинство из них имеют статистически достоверную разницу. Рост у девочек изменился значительно, чем у мальчиков; самый большой прирост мы обнаружили у девочек в 10-летнем возрасте (8,58 см) и у мальчиков в 11-летнем (3,33 см). Сдвиги средних показателей роста в младшем и среднем школьном возрасте больше. У девушек 15-17 лет достоверных изменения роста мы не обнаружили.

Разница средних показателей веса у мальчиков более заметна, чем у девочек. Самая большая она у юношей в 16 лет (4,21 кг) и у девочек в 14 лет (2,71 кг). В старшем школьном возрасте вес девушек увеличился больше, чем в младшем, что не соответствует изменению их роста.

Заметное увеличение объема грудной клетки мы наблюдали у девочек в 11-14 лет и у мальчиков в 12-16 лет. Разница средних показателей в этих возрастных группах от 1,85 до 5,88 см.

Большинство показателей физической подготовленности школьников младшего и среднего возраста улучшились. При сопоставления средних результатов прыжков в длину и в высоту с разбега, показанных школьниками обоих полов в возрасте 11-17 лет, мы обнаружили статистически достоверное увеличение (за исключением результата прыжка в длину у девочек в 15 лет). Средние результаты метания теннисного мяча в 7-14 летнем возрасте как у девочек, так и у мальчиков улучшилось от 1 до 6 м. Улучшения результатов в беге на короткие и длинные дистанции мы не обнаружили, наоборот. У девочек в 15-17 лет наблюдается некоторая тенденция к снижению результатов в беге на выносливость.

**Заключение.** Мы делаем вывод, что за последнее десятилетие средние показатели физического развития школьников Узбекистана увеличиваются, однако в некоторых возрастных группах отсутствует гармоничность. Физическая подготовленность школьников в целом улучшается, но отсутствие прироста в скорости и выносливости вызывает некоторые беспокойство.

### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Национальная программа по подготовке кадров»// Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Т.: Шарк, 1997. С. 32-63.

2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -176 б.

3. Educating the Student Body” Taking Physical Activity and Physical Education to School 2013 4 бет



4. Ишмухамедов Р., Абдукодиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. Т-2008. 14 б.

5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Жисмоний тарбия институтлари ва педагогика олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факультети магистрлари учун дарслик. Зар –қалам.-Т.: ЎзДЖТИ, 2004 .- 334 б.

6. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. «Спортда прогнозлаштириш» ва моделлаштириш. Жисмоний тарбия институти ва университетларининг жисмоний тарбия факультетлари магистрлари учун дарслик. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 279 б.

7. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назариясига кириш. Талабалар, магистрлар ва мутахассислар учун ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 2002. -77 б.

8. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ, 2005.- 238 б.

9. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма- Т.: ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа. 2009.-126б.

10. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений -Т.: Лит. фонд союза писателей Уз.2005. 208с.

11. Теория и методика физической культуры. Учебник (под ред. Круцевич Т.Ю в 2-х томах.)-К.: 2003. -464 с.