

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ

*Ханкельдиев Шер Хакимович*  
*Профессор кафедры «Теория физического воспитания»*  
*Хабидуллаева Гулрухсон*  
*студентка по направлению физической культуры*  
*Ферганского государственного университета*  
*Узбекистан, г. Фергана*

**Аннотация.** В статье представлены результаты годичного эксперимента по выявлению уровня физического развития юношей среднего школьного возраста обучающихся в сельски местности.

**Ключевые слова:** *Соматометрия* преемственность, средний школьный возраст, антропометрия., *сельская школа предпубертатный период, учащиеся школы,*

Цель педагогического исследования определялось направленностью на совершенствование школьной системы физического воспитания с проведением мониторингового педагогического анализа преемственности параметров физического развития учащихся сельских школ 12-14 летнего возраста по годам обучения. Было проведено тестирование антропометрических характеристик - длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и динамометрические характеристики.

Многочисленными экспериментальными исследованиями выявлено, что ускоренное развитие двигательных функций подрастающего поколения охватило самые различные этнические группы и не зависит от наследственных факторов и региональными особенностей.

Распространившееся явление акселеративных признаков роста-весовых характеристик подрастающего поколения и изучаемая многими отечественными и зарубежными исследователями.

Проблема физического развития с коррелятивной взаимосвязью с двигательной подготовленностью учащейся молодежи выдвигает требования к внесению педагогических корректив уровня физической подготовленности современной учащейся молодежи, что естественно должно найти свое отражение в совершенствовании нормативных показателях системы школьного физического воспитания.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Анализ результатов тестирования соматометрических характеристик показателей у учащихся сельских школьных образовательных учреждениях в возрасте 12 лет длина тела составляла  $143 \pm 5,0$  см, ученики 6 класса опережали в ростовых показателях пятиклассников на 5 см (6,64%), ( $t=7,14$ ) и в среднем составляли  $148 \pm 6,0$  см. К 14 летнему возрасту увеличение длины тела составляет разницу в 9 см (2,55%), ( $t=2,85$ ), при среднем значении  $157 \pm 5,0$  см. Если провести сравнение ростовых характеристик между учениками 6 и 7 классов, где разница составляла 14 см (8,92%), а наиболее существенный прирост ростовых показателей был выявлен в возрастном диапазоне от 13 до 14 лет, с последующим его замедлением в данный предпубертатный период развития. (Таблица 1)

Таблица 1

Экспериментальные показатели физического развития юношей среднего школьного возраста обучающихся в сельских школах

Показатель и	Классы среднего школьного возраста									
	5- класс n=142		6- класс n=136		Раз ниц а %	t	7- класс n=138		Раз ниц а %	t
	X	$\sigma$	X	$\sigma$			X	$\sigma$		
Длина тела, см	143	5.0	148	6.0	6,64	7,1	157	5.0	2,5 5	2,8
Масса тела, кг	36.4	4.5	39.1	3.5	6,91	3,4	42. 7	4.3	6,4 4	2,1
ОГК, см	70.8	5.7	73.7	4.2	5,94	2,4	76. 9	6.1	4,1 7	2,6
ЖЕЛ (мл)	180 0	30	190 0	30	5,27	2,0	210 0	20	8,4 1	3,8
Динамоме трия, кг	22.5	4.4	25.3	4.5	8,07	2,3	29. 5	4.1	4,2 4	2,7

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Становая сила, кг	37.2	4.2	39.4	3.7	5,59	2,2	42.	5.1	7,8	4,8
							2		5	

Аналогичное прогрессивное увеличение наблюдалось при анализе весовых характеристик по годам обучения. Так, ученики 5 класса имели массу тела, равной в среднем  $36,4 \pm 4,5$  кг, учащиеся 6 класса опережали их в среднем на 2,7 кг (6,91%), ( $t=3,48$ ). К 14 летнему возрасту у учеников 7 класса было выявлено достоверное увеличение массы тела в среднем до  $42,7 \pm 4,3$  кг составляя разницу в 3,6 кг (8,44%), ( $t=2,13$ ). Следует указать, что в двух годичный период разница в весовых показателях составила 6,3 кг (14,76%), что подтверждается мнением многих авторов проводивших исследования на аналогичном возрастном контингенте учащейся молодежи и как следствие, данный факт связан со снижением их двигательного потенциала.

Оценивая респираторные показатели по данным теста окружности грудной клетки у детей 12 лет средний результат составил  $70,8 \pm 5,7$  см, ученики 6 класса имели показатель  $73,7 \pm 4,2$  см при разнице в 2,9 см (5,94%) ( $t=2,41$ ). Показатель ОГК у 14 летних учащихся составлял  $76,9 \pm 6,1$  см и превышал результат 13 летних на 3,2 см (4,17%) ( $t=2,66$ ), что наглядно демонстрирует стройную положительную динамику прогрессивного совершенствования функции внешнего дыхания у детей среднего школьного возраста.

Аналогичная картина наблюдается и при тестировании функции внешнего дыхания исследуемого контингента детей обучающихся в 5 классе по показателям ЖЕЛ, где средний результат составил  $1800 \pm 30$  мл, у 13 летних детей данный показатель соответствовал в среднем  $1900 \pm 30$  мл и недостоверно опережали их на 100 мл, составляя разницу в 5,27% ( $t=2,41$ ). Учащиеся 7 класса в возрасте 14 лет имели показатели ЖЕЛ в среднем  $2100 \pm 20$  мл, что опережает учеников 6 класса на 400 мл (3,87%), ( $t=3,87$ ). Следует заметить, что существенных различий в данном физиологическом тесте не обнаружено и находится в пределах физиологических норм.

Оценка силовых возможностей учащихся 5 класса по данным кистевой динамометрии выявили, что их уровень составляет в среднем  $22,5 \pm 4,4$  кг., ученики 6 класса показали в среднем результат равный  $25,3 \pm 4,5$  кг., достоверно опережая их на 11,07% при  $t=2,33$ . Учащиеся 7 класса имели значительное силовое преимущество над 12 и 13 летними учениками со средним результатом равный  $29,5 \pm 4,1$  кг., при достоверной прогрессивной разнице в 4,2 кг (16,6%), при  $t=2,72$ . Данный статистический факт достоверного прогрессирования силовых возможностей юношей 14 летнего возраста дает основание к

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

повышению силовых упражнений по объему и интенсивности в процессе уроков физической культуры.

Другой аналогичный тест, как становая сила имеющий важное значение при выполнении физических упражнений силового характера у учащихся 5 класса составлял  $37,2 \pm 4.2$  кг., ученики 6 класса достоверно превышали их результат на 2,2 кг (5,59%) и в среднем составляли  $39,4 \pm 3.7$  кг. при  $t=2,20$ . Юноши достигшие 14 летнего возраста при оценке силовых потенциалов достоверно ( $t=9,87$ ) превышали результат 12-13 летних учеников с результатом  $42,2 \pm 5,1$  кг при разнице в 10,8%

Анализ антропометрических показателей у учащихся среднего школьного возраста сельских общеобразовательных школ выявил, недостоверное нарастание показателей ( $p > 0,001$ ) по всем изучаемым параметрам, что дает основание полагать о несовершенстве традиционной системы физического воспитания с учетом недостатков выявленных в ходе социологических исследований.

### БИБЛИОГРАФИЯ:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Kurash Milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi"da Qarori. 2017 yil 2 oktabr.
2. F.Q.Axmedov, A.R.Abdulaxatov. O'zbek kurashi milliy va umuminsoniy qadriyatlar durdonasi. T. 2017 yil.
3. F.Q.Axmedov, A.R.Abdulaxatov, Xayitov O.T. Kurash-sport, qadriyat, manaviyat va tabiya vositasi. T., 2020 y.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.
5. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, and Gofurov Abdushokir Makhmudovich. "STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.10 (2023): 29-31.
6. Makhmudovich, Gafurov Abdushokir. "Medical problems of sports selection and sports orientation." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 313-318.
7. Abduvalievich, Abdullaev Rustamjon. "NECESSARY FORMATION OF COMPLEX COMPETENCE SAFETY OF TOURIST SERVICES DURING THE DEVELOPMENT OF A STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL." Science and Innovation 2.2 (2023): 261-264.
8. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.

9. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

