

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.  
ILMIY  
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi  
Yilda 6 marta chiqadi

6-2024

**НАУЧНЫЙ  
ВЕСТНИК.  
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года  
Выходит 6 раз в год

<b>B.Sh.Shermuhhammadov, D.R.Murodova</b> Bo'lajak o'qituvchilarda "Tanqidiy tafakkur" tushunchasining metodologik asoslari va o'ziga xos xususiyatlari.....	8
<b>T.A.Egamberdiyeva, J.A.Qurbonov</b> Bo'lajak pedagoglarda intellektual madaniyatni rivojlantirishning integrativ ta'lim texnologiyalari...	12
<b>S.Mannapov</b> Uzluksiz ma'naviy tarbiya tizimida musiqiy meros omili va imkoniyatlari.....	17
<b>A.Abdullayev, J.X Abdullayev</b> Kichik maktab yoshidagilarni o'sishi va rivojlanishiga ta'sir etuvchi ayrim omillar .....	21
<b>J.G'.Obidov</b> Texnika oliy o'quv yurtlarida o'quv materiallarini imitatsion-variantivlik asosida o'qitishni takomillashtirishning pedagogik-psixologik imkoniyatlari .....	25
<b>A.T.Xasanov</b> Harbiy ta'lim bo'yicha bo'lg'usi mutaxassislarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlashning dolzarb masalalari.....	31
<b>X.X.Abdurahmov</b> Iqtidorli o'quvchi yoshlarni yengil atletika turlariga saralash texnologiyasi .....	37
<b>R.M.Ubaydullayev</b> Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish tuzilmasi va komponentlari.....	42
<b>A.N.Qosimov</b> O'quvchilarda sport vositasida milliy identifiklikni shakllantirish samaradorligi.....	49
<b>D.R.Murodova, H.M.Ashurova</b> Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida interfaol metodlarni rivojlantirish.....	55
<b>A.I.Tuychiyev</b> Jismoniy mashqlar bilan o'quvchilarni mustaqil shug'ullanish malakalarini shakllantirish.....	61
<b>S.T.Xakimov</b> Chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda maxsus aerobik mashqlar qo'llash samaradorligi....	65
<b>O.M.Karimov</b> Bo'lajak pedagoglarning g'oyaviy-mafkuraviy kompetentligini rivojlantirish metodlari .....	69
<b>D.M.Redjabova</b> O'zbekistonda boshqaruv kadrlarini tayyorlashda xotin-qizlarning faoliyatiga yangicha yondashuvlar .....	72
<b>V.X.Baydjanov</b> Talabalarda informatsion-analitik kompetentlikni rivojlantirish – zararli axborotlar tahdididan himoyalanih omili sifatida .....	76
<b>Ш.В.Джалалов</b> Влияние дифференцированного подхода на формирование здорового образа жизни у школьников .....	81
<b>М.А.Хонбabayeva</b> Logopedik ritmika fani asosida bo'lajak logopedning kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik imkoniyatlari.....	85
<b>Ш.В.Джалалов</b> Физическая подготовленность 11-12 летних девочек общеобразовательных школ Ферганской области .....	91
<b>A.B.Mirzayev</b> Chet tilni zamonaviy o'qitish tizimida sun'iy intellektdan foydalanish imkoniyatlari.....	95
<b>G.K.Yakubova</b> O'quvchi-yoshlar qomatining konstitutsion tiplari va ularni antropometrik bahollash usullari.....	99
<b>O.Q.Xasanova</b> Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarining xatolarni bartaraf etish kompetensiyasini takomillashtirish modeli .....	104



УО‘К: 613.71:373.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ 11-12 ЛЕТНЫХ ДЕВОЧЕК  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ФЕРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ****FARG‘ONA VILOYATI UMUMTA‘LIM MAKTABLARINING 11-12 YOSHLI QIZLARINING  
JISMONIY TAYYORGARLIGI****PHYSICAL TRAINING OF GIRLS AGED 11-12 IN SECONDARY SCHOOLS OF THE  
FERGHANA REGION****Джалалов Шерзод Валиевич** Старший преподаватель кафедры Теория физической культуры Ферганского  
государственного университета (PhD)**Аннотация**

В данной статье рассматривается физическая подготовленность девочек 11–12 лет, обучающихся в общеобразовательных школах Ферганской области. Проведен анализ уровня физического развития, моторных качеств и общей физической активности школьниц. На основании проведенных исследований выявлены основные показатели физической подготовленности и их соответствие нормам физического воспитания, установленным для данной возрастной категории.

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada Farg‘ona viloyati umumta‘lim maktablarida tahsil olayotgan 11-12 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rib chiqiladi. Maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi, motor xususiyatlari va umumiy jismoniy faolligi tahlil qilindi. Tadqiqotlar asosida jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlari va ularning ushbu yosh toifasi uchun belgilangan jismoniy tarbiya normalariga muvofiqligi aniqlandi.

**Abstract**

This article examines the physical fitness of girls aged 11-12 years studying in secondary schools in the Ferghana region. The analysis of the level of physical development, motor qualities and general physical activity of schoolgirls was carried out. Based on the conducted research, the main indicators of physical fitness and their compliance with the standards of physical education established for this age category have been identified.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, девочки 11–12 лет, общеобразовательные школы, Ферганская область, физическое воспитание, моторные качества, физическое развитие, здоровый образ жизни.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, 11-12 yoshli qizlar, umumta‘lim maktablari, Farg‘ona viloyati, jismoniy tarbiya, motorli fazilatlar, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi.

**Key words:** physical fitness, girls aged 11-12, secondary schools, Ferghana region, physical education, motor qualities, physical development, healthy lifestyle.

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая подготовленность является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье и общее развитие детей школьного возраста. Физическое развитие девочек 11-12 лет играет важную роль в формировании их двигательных навыков и обеспечивает профилактику различных заболеваний, таких как ожирение и проблемы опорно-двигательного аппарата (Smithetal., 2020). В последние годы наблюдается значительный рост интереса к мониторингу физической активности детей, что связано с повышенным вниманием к вопросам здоровья и физического воспитания в школах (Jones & Thompson, 2018).

Особое значение для исследования физической подготовленности детей школьного возраста имеет возможность адаптации школьных программ физического воспитания с учетом особенностей детей разных возрастных групп. Исследование уровня физической активности и подготовленности среди девочек в возрасте 11-12 лет, проживающих в Ферганской области, является важным этапом в совершенствовании учебных программ и разработке рекомендаций для повышения их уровня физической активности.

### ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР И МЕТОДЫ

Ряд исследований подтверждает важность физической активности в детском возрасте для поддержания нормального функционирования организма и общего здоровья (WHO, 2019). Например, по данным исследования, проведенного Ли и соавторами (2017), регулярные физические упражнения способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и снижению риска хронических заболеваний. В работе Гарсиа и Хуареса (2016) также подчеркивается роль физической активности в формировании двигательных навыков у детей.

В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность.

В ряде литературных источников (Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин, А.О.Романов, В.М.Заумерский, З.И. Кузнецова) физическую подготовленность характеризуют совокупностью таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь - сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

А.Д.Новиков считает, что физическая подготовка спортсмена - это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма.

Н.А.Лупандина подразделяет ее на общую и специальную.

Под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных или, как говорят, прикладных естественных видов движений.

Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта.

Н.Г.Озолин, Б.А.Ашмарин, так же как и Лупандина делит физическую подготовку на общую и специальную, но предлагает подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, и основную, цель которой - более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта.

Таким образом, Н.Г. Озолин предлагает трехступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Понятие «физическая подготовленность» и «тренированность» тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья.

Г.М.Куколевский и Н.Д.Граевская, В.Л.Карпман отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженной с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

Исследование имело кросс-секционный характер и включало сбор данных о физической подготовленности девочек в возрасте 11-12 лет в школах Ферганской области. Сбор данных осуществлялся в течение двух месяцев (с мая по июнь 2024 года) с использованием стандартизированных тестов физической подготовленности.

Для исследования были отобраны 120 девочек, учащихся 5-6 классов. Все участницы прошли предварительное анкетирование для оценки уровня их физической активности, что позволило разделить их на группы по уровню активности: низкий, средний и высокий. Девочки также были классифицированы по возрасту (11 и 12 лет).

Методы оценки физической подготовленности

Физическая подготовленность девочек была оценена с помощью стандартных тестов, используемых в образовательной системе Узбекистана (Мирзаев и др., 2018). Тесты включали:

- Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя, результат фиксировался в сантиметрах.
- Тест на выносливость: бег на 400 метров, оценка по времени в секундах.
- Тест на силу: количество подъемов туловища из положения лежа за 30 секунд.

- Тест на скорость: бег на 30 метров, результат фиксировался в секундах.

### ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для анализа данных использовались описательные статистики (среднее значение и стандартное отклонение) и дисперсионный анализ (ANOVA) для выявления различий между группами. Для анализа взаимосвязи между уровнем физической активности и результатами тестов использовался корреляционный анализ. Статистическая значимость была принята на уровне  $p < 0.05$ .

Демографические данные

Участницы были разделены на две возрастные группы: 60 девочек в возрасте 11 лет и 60 девочек в возрасте 12 лет. Таблица 1 демонстрирует демографические данные участников.

Таблица 1. Демографические характеристики выборки

Возраст	Количество участников	Средний рост (см)	Средний вес (кг)
11 лет	60	145.5	38.1
12 лет	60	147.8	39.5

Оценка физической подготовленности

Анализ данных показал, что девочки с высоким уровнем физической активности продемонстрировали лучшие результаты в тестах на выносливость и скорость, что согласуется с данными исследований, проведенных в других регионах (Davies et al., 2019). В то же время результаты тестов на гибкость оказались менее чувствительными к уровню физической активности, что, возможно, связано с меньшим акцентом на упражнения на гибкость в школьных программах.

Таблица 2. Результаты тестов физической подготовленности

Параметр	Среднее значение	Стандартное отклонение
Гибкость (см)	12.5	2.1
Выносливость (м)	460	48
Скорость (сек)	9.7	1.0
Сила (подъемы за 30 сек)	16	2.9

Таблица 3. Сравнение физической подготовленности по уровню физической активности

Уровень активности	Тест на выносливость (м)	Тест на скорость (сек)	Тест на силу (подъемы)
Низкий	430	10.1	13.4
Средний	450	9.8	15.1
Высокий	470	9.3	17.2

Результаты исследования подтверждают, что девочки с более высоким уровнем физической активности демонстрируют лучшие результаты в тестах на выносливость, силу и скорость. Эти данные согласуются с результатами предыдущих исследований, которые подчеркивают важность регулярной физической активности для поддержания и улучшения физической формы детей (García & Juarez, 2016). Однако отсутствие значительных различий в показателях гибкости может свидетельствовать о том, что упражнения на гибкость не получают должного внимания в школьных программах.

Ограничения исследования

Одним из ограничений исследования является его локальный характер — оно охватывает только школы Ферганской области, что может ограничить возможность обобщения результатов. В будущем было бы полезно провести аналогичные исследования в других регионах Узбекистана для более полного понимания уровня физической подготовленности школьников.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование выявило значительное влияние уровня физической активности на физическую подготовленность девочек 11-12 лет в Ферганской области. Особенно важны показатели выносливости и силы, которые демонстрируют заметные улучшения у девочек с высоким уровнем физической активности. Рекомендуется уделять больше внимания упражнениям на гибкость и дополнительно развивать школьные программы, включая больше внеурочных активностей, таких как спортивные секции и занятия на свежем воздухе. Будущие исследования могут дополнительно изучить факторы, влияющие на физическую активность девочек в школьном возрасте.

### ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Республики Узбекистан № ПФ-5924 от января № 24, 2020 г. «О мерах по дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». (Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-5924 issued on January 24, 2020. "O merah po dalneyshemu sovershenstvovaniyu physical culture and sport in the Republic of Uzbekistan")
2. Абдуллаев А. Ханкельдиев Ш.Х. Экспериментальное обоснование двигательной 3. Алламуратов С. И., Ураимов С. Р. Двигательная подготовка студенческой молодежи в процессе обучения в специализированных военно-технических лицеях в условиях гипертермии //Вестник педагогики. Наука и практика. – 2021. – Т. 1. – №. 1. активности студенческой молодежи в условиях гипертермии