

## Основные Показатели Физического Развития И Физической Подготовленности Школьников Узбекистана Связанные С Изменением Окружающей Среды

*Норкобилов Шерзод Холмуратович<sup>1</sup>*

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

**Ключевые слова:** Развитие, 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>2</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 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 2018 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 27 мая 2017г., «О мерах по созданию и развитию сети негосударственных дошкольных учреждений»,

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

<sup>1</sup> Старший преподаватель Чирчикское высший военный танковый командно- инженерный училищи кафедры «Физической подготовки и спорта»

<sup>2</sup> «Национальная программа по подготовке кадров»// Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Т.: Шарк, 1997. С. 32-63.



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.<sup>3</sup>

Многие ученые - естественники рассматривают термин "окружающая среда" как синоним слову "природа". Однако природа становится окружающей средой только тогда когда рассматривается в социальном контексте: человеческое общество зависит от природы и взаимодействует с ней изменяет её в различных пространственно-временных масштабах.

Предупреждая о возможных последствиях расширяющегося вторжения человека в природу, ещё полвека назад академик В.И. Вернадский писал: "Человек становится геологической силой способной изменить лик Земли". И это предупреждение пророчески оправдалось.

Полтора столетия назад в геологических науках произошел серьёзный переворот: было доказано и признано, что ничтожные изменения природной среды, продолжающиеся достаточно долго, приводят к радикальным преобразованиям окружающей среды, т.е. если рассматривать изменения географической среды в масштабах столетий и тысячелетий, то результаты искусственных перестроек природы (сознательных и непреднамеренных) выглядят очень внушительно. Потому что деятельность человека, пусть и в разных, подчас ничтожных масштабах, за последние 10-20 тысячелетий проявилась практически на всей территории суши (кроме Антарктиды). И повсюду человек создавал вокруг себя очаги изменения, а то и преобразования природы. Очаги эти разрастались, их становилось все больше, перестройки окружающей среды стали радикальными, к нашему веку, достигнув поистине глобальных масштабов не только по распространенности, но и по интенсивности.

Ежегодно человек извлекает из земных недр около 200 млрд. тонн горных пород, сжигает более 9 млрд. тонн условного топлива рассеивает на полях до 3 млрд. тонн пестицидов и т.п. Особенно острой проблемой стала проблема загрязнения окружающей среды антропогенными токсикантами: мировое поступление ежегодно составляет для оксидов углерода 25.5 млрд. тонн, для оксидов азота - 65 млрд. тонн и т.д.

По этой причине я заинтересовался данным вопросом, ведь самочувствие и собственное здоровье волнует нас больше всего, а окружающая среда и организм человека, составляющие науки экологии. Неуклонный рост поступлений токсичных веществ в окружающую среду, прежде всего, отражается на здоровье населения, ухудшается качество продуктов с/х, снижает урожайность, преждевременно разрушает жилища, металлоконструкции промышленных и гражданских сооружений, оказывает влияние на климат отдельных регионов и состояние озонового слоя Земли, приводит к гибели флоры и фауны. Поступающие в атмосферу оксиды углерода, серы, азота, углеводороды, соединения свинца, пыль и т.д. оказывают различное токсическое воздействие на организм человека.

**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.

<sup>3</sup> Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. - 2021. - С. 47.



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 2021 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 2021 и 2022 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 роса.

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 быстроте и выносливости вызывает некоторые беспокойство.

## Литературы

1. «Национальная программа по подготовке кадров»// Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. – Т.: Шарк, 1997. С. 32-63.
2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев. “Таълим-тарбия тизимини янада такомиллаштиришга оид кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-4884 сонли Қарор. Тошкент шаҳри, 06.11.2020.
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев. “Ўзбекистоннинг янги тараққиёт даврида таълим-тарбия ва илм-фан соҳаларини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6108 сонли Қарор. Тошкент шаҳри, 06.11.2020.
4. Shukurov R. S., Samadov S. S. The Inquiry On The Changes Of Relations Towards The Basics Of The Culture Of Healthy Life In The Students Of Elective Courses //International Journal of Progressive Sciences and Technologies. - 2021. - Т. 25. - №. 2. - С. 112-118.
5. Азимова Н. Э. Роль профессионального педагога в подготовке гармонично развитой личности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук.М- 2018. - №. 5-1.



6. Азимова Н. Э. Роль профессионального педагога в подготовке гармонично развитой личности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук.Т- 2018. - №. 5-1.
7. Арипова М., Носирова Ш. Инглиз тилини укитишда замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиш //Современное образование (Узбекистан). - 2014. - №. 2.
8. Юнусова Д. Тожибоев М.М Основные формы и организация самостоятельных занятий –М 2022
9. Юнусова Д. Тожибоев М.М – Казань журнал № 21 Молодой ученый, 2017
10. Муниров Н. А. Роль физической культуры и спорта в развитии учащихся //Проблемы науки. - 2021. - С. 47. SCIENTIFIC PROGRESS VOLUME 2 I ISSUE 1 I 2021 ISSN: 2181-1601
11. Есеева С.П Теория и организация адаптационной физической культуры- М.Советский спорт.2002

