dunyoqarash, shaxsiy fuqarolik pozirsiyasini shakllantirishga katta ko‘mak beradi deb hisoblaymiz.

Milliy kurash ixtisosligi 2-bosqich talabalaridan iborat nazorat va tajriba guruhlarining ijtimoiy munosabatlarga oid bilimlarining o‘sishi, jamiyat qadriyatlariga nisbatan ijobiy munosabat shakllanishi, ijtimoiy harakatda mustaqil yondashuv tajribasining shakllanishi, jamiyat hayotidagi voqealarga faol munosabat bildirish ko‘rsatkichlari bo‘yicha pedagogik tajriba davomida o‘sishi nazorat guruhida tajriba guruhidagi mos ko‘rsatkichlardan pastligi aniqlandi.

Sportchi talabalarning ma’naviy tayyorgarligini rivojlantirishda psixologik tayyorgarligiga ham diqqat e’tiborli bo‘lish murabbiydan mas’uliyatni talab qiladi. Shundan kelib chiqqan holda murabbiy o‘zining tajribasidan kelib chiqqan holda buni tashkil qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov, F. A. (2004). Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. Toshkent: Zar qalam.

2. Abdiyev, A. N. (2004). Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari (Doktorlik dissertatsiyasi). Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

3. Salomov, R. S. (2005). Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari (O‘quv qo‘llanma). Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti.

4. Xalmuxamedov, R. D. (2008). Boks (O‘quv qo‘llanma). Toshkent: Lider Press.

5. To‘xtaboyev, N. T. (2011). Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirishga tashkiliy-pedagogik yondashuv (Dissertatsiya avtoreferati). Toshkent.

6. Shopulatov, A. N. (2019). Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida ma’naviy qadriyatlarni shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish (PhD dissertatsiya avtoreferati). Chirchiq: O‘zDJTSU.

7. Tajibaev, S. S. (2019). O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash (DSc dissertatsiya avtoreferati). Chirchiq: O‘zDJTSU.

8. Shopulatov, A. N. (2026). Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. Fan-Sportga, (3), 88–91. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a024

Докторантка
А.Р. МУСАЕВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a0028

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ОБУЧЕНИЯ

Annotatsiya

В статье рассматривается вопрос о физическом состоянии девочек младшего школьного возраста в годичном цикле обучения и после 3-х месячных каникул (9+3), а также комплекс гимнастических упражнений и средств которые служат для максимального раскрытия потенциала девочек в критически важный период их роста.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, нагрузка, сенситивный период, младший школьный возраст, годичный цикл, сравнительный анализ.*

Abstract

Maqolada kichik maktab yoshidagi qizlarning jismoniy holati o‘quv yilining yillik siklida va 3 oylik ta’tildan (9+3) keyingi davrda ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, ularning o‘sishi uchun muhim bo‘lgan kritik davrda qizlarning maksimal salohiyatini ochib berishga xizmat qiladigan gimnastik mashqlar majmuasi va vositalar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, yuklama, sezgir (sensitiv) davr, kichik maktab yoshi, yillik sikl, qiyosiy tahlil.*

The article examines the physical condition of younger school-age girls during the annual training cycle and after 3 months of vacation (9+3), as well as a set of gymnastic exercises and tools that serve to maximize the potential of girls during their critical growth period.

Keywords: *physical fitness, workload, sensitive period, primary school age, annual cycle, comparative analysis.*

Актуальность: Младший школьный возраст (7-10 лет) является сенситивным (благоприятным) периодом для развития базовых физических качеств: координации, гибкости, скорости и ловкости. Именно в это время закладывается фундамент здоровья на всю жизнь. Физическая подготовленность в младшем школьном возрасте рассматривается как результат комплексного развития основных физических качеств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в соответствии с возрастными возможностями. У девочек 7-10 лет данный процесс имеет специфические особенности, связанные с анатомо-физиологическими и сенсомоторными характеристиками, а также с уровнем физической активности в условиях школьной образовательной среды. Современные дети всё больше времени проводят за гаджетами и учебой. Мониторинг физической формы в течение года помогает понять, достаточно ли школьной программы для компенсации дефицита двигательной активности и как учебные нагрузки влияют на организм девочек. А также, стабильный рост показателей физической подготовленности является индикатором нормального физического развития и адаптации организма к школе. Снижение показателей может сигнализировать о переутомлении или скрытых проблемах со здоровьем. Это и обусловила актуальность данной темы.

Период с 7 до 10 лет характеризуется высокой чувствительностью к развитию отдельных физических качеств. Девочки в этом возрасте, в сравнении с мальчиками, чаще демонстрируют лучшие результаты в упражнениях на гибкость и координацию, что связано с морфофункциональной легкостью тела и большей подвижностью суставно-связочного аппарата.

Связи с этим были определены тесты физической подготовленности, на основе которых можно выявить общую картину физического состоянию девочек младшего школьного возраста 7-10 лет. Для оценки уровня физической подготовленности девочек были выбраны следующие показатели: -скорость (бег 30 м с высокого старта); -скоростно-силовая выносливость (челночный бег 3×10 м); -6 минутный бег на выносливость; -прыгучесть (прыжок в длину с места); -силовая подготовка (вис лёжа на низкой перекладине); -силовая отжимания от пола; -координация (тест «Colour circle»); -гибкость (наклон вперёд). Исследование проводилось на двух возрастных подгруппах: -младшая подгруппа (7-8 лет); -старшая подгруппа (9-10 лет).

Сравнительный анализ результатов, полученных в начале и в конце учебного года, позволяет определить динамику развития каждого показателя. Особое внимание уделено выявлению закономерностей изменений в рамках годичного цикла, а также различиям между возрастными подгруппами. Для удобства статистики и сопоставления результатов все четыре возрастных групп были разделены на две подгруппы. Это 7-8 лет и 9-10 лет.

Педагогический эксперимент был проведен в период 2024-2025 годах в средней школе города Ташкента №86 Юнусабадского района. Участниками педагогического эксперимента стали девочки 1-4 классов в возрасте 7-10 лет в количестве 40 челочек. Эксперимент проводился с целью проверки гипотезы о том, что для более успешного и качественного физического развития девочек младшего школьного возраста, необходим дифференцированный подход в подборе специальных упражнений разного характера и направленности, которые бы охватывали достаточно большое количество видов проявления физических качеств, т.е. способностей и тем самым служили для улучшения физической подготовленности, которые типичны вообще для физкультурно-спортивной деятельности и, в частности, для девочек младшего школьного возраста.

Основная методическая особенность педагогического эксперимента заключалась в следующем. Процесс воспитания физических способностей предусматривал двух этапное построение.

На первом этапе эксперимента - определяли уровень физической подготовленности и повышали уровни развития физических качеств в выделенных нами 9 двигательных ситуациях. Причем, поскольку большие нагрузки не адекватны возможностям исследуемого контингента, акцент в работе осуществлялся на качестве выполнения специальных комплексов гимнастических упражнений и базу двигательных заданий при небольшом количестве повторений (смотреть таблицу-1). Такой подход имеет четкое физиологическое и психологическое обоснование, согласно которому новые условно-рефлекторные связи должны формироваться при неутомленном «свежем» состоянии центральной нервной системы. Общеразвивающие упражнения чрезвычайно многообразны. Характерны такие упражнения: сгибания, разгибания, наклоны, повороты, приседания: упражнения на специальных гимнастических приспособлениях и упражнения с предметами, упражнения в парах и пр. в таблице-1 приведен пример составления комплекса упражнений для девочек 7-10 лет.

Таблица-1

№	Упражнения	Методические указания
Гибкость и подвижность в суставах		
1	махи, перекаты, перекидки, перевороты, ходьба в «мосту»	Умеренно, без боли, со страховкой
2	продольные и поперечные шпагаты, с возвышенности, в провисе, с партнером, «мосты»	Под строгим наблюдением преподавателя
Координационная подготовленность		
3	сложнокоординационные общеразвивающие упражнения (преимущественно используются разноименные движения ногами и руками, нетипичные связки движений поворотов и прыжков)	комплексы по 8-16 упражнений на 8-16 счетов. выполняются как под музыкальное сопровождение, так и с различными предметами
4	комплексы общеразвивающих упражнений (выполнение серий связок упражнений и элементов с предметами и без них, объясненные только по устному рассказу и без предварительного прогона)	комплексы по 8-16 упражнений на 8-16 счетов. выполняются в парах с предметами, под музыку
Силовая подготовленность		
5	упражнения на развитие силы рук	разнообразные сгибания разгибания рук в упоре лежа, в висе, в стойке на руках, упражнения с отягощениями
6	упражнения на развитие силы ног	разнообразные приседания, выпрыгивания, прыжки и запрыгивания, выполняемые с отягощениями и без

7	упражнения на развитие силы мышц пресса и спины	разнообразные сгибания и пригибания из положений лежа на спине и на животе, выполнение упражнений на возвышенности и на ограниченной опоре, с отягощениями и без
8	упражнения на развитие скоростной силы	представляют собой упражнения 6-8 выполняемые максимальное количество раз за минимальное время
Общая и специальная выносливость		
9	упражнения с высокой интенсивностью, на подобии соревновательных упражнений	Под наблюдением преподавателя
10	упражнения с умеренной и плавно повышающейся интенсивностью	Умеренно, под наблюдением преподавателя
Быстрота		
11	упражнения в беге и быстром перемещении по сигналам	В группах по 5 человек, контролируют друг друга
12	упражнения с предметами, состоящими из множества частей действий	В парах, партнер придумывает разнообразные движения и связки
13	упражнения для развития скорости реакции в ловле, быстрых и точных бросках предметов	Можно в парах под контролем преподавателя и баллистические упражнения теннисного мяча

Также, важно принести пример по составлению комплексов общеразвивающих упражнений для детей 7-10 лет. Гимнастические упражнения разделяются на следующие комплексы: для мышц спины, туловища, рук, ног, комплексы на подтягивание, на восстановление и другие. В зависимости от цели, можно тренировать отдельные мышцы или равномерно распределять нагрузку на все тело. Приведенные примеры упражнений составлены по уровню физических возможностей детей данного возраста. Категорически запрещено давать младшим школьникам непосильную нагрузку и торопиться с усложнением тренировочной программы. Освоение каждого из комплексов должно проходить постепенно.

Упражнения для развития двигательной памяти:

1. 4-вращения обруча на правой руке, 4-вращения обруча на левой руке, 4-прыжка, вращая обруч вперед, 4-прыжка, вращая обруч назад.

2.И.П.- руки вверх, обруч горизонтально.

3.И.П.-основная стойка

1-упор присев, обруч надевая на себя на пол;

2-встать, обруч вверх горизонтально, правую назад на носок;

3-правую ногу согнуть вперед, обруч надеть на колено;

4-И.П.

5-8-то же с другой ноги.

Упражнения для развития мышц туловища:

1.И.П.- стойка на носках

на счёт 1-правую руку через сторону вверх,

2-левую руку через сторону вверх,

3-поворот туловища направо»

4-стойка на носках руки вверх;

5-поворот туловища налево,

6-как и 4,

7-руки в стороны,

8-И.П.

2.И.п.- основная стойка

1-правую ногу влево, левую вверх,

2-левую ногу влево, правую вверх,

3-левую ногу вправо, левую вниз,

4-И.П.

Упражнения на развития способности ориентировки в пространстве:

1.И.П.-полуприсед, руки на пояс,

На счёт 1-прыжок вперед на расстояние 50 см,

2-прыжок назад, в и.п.,

3-прыжок вправо на 50 см,

4-то же влево в и.п.

2.И.П.-тоже

1-прыжок вправо на 50 см,

2-прыжок вперед на 50 см,

3-прыжок назад-влево по диагонали

4-О.П.,

5-8- тоже в другую сторону.

Средне групповые показатели в 2-х подгрупп каждой из тестов по проявлению физических способностей девочек младшего школьного возраста, которые были получены в начале учебного года, в целом, характеризуют условный «средний» уровень общей физической подготовленности детей и их потенциальных возможностей для дальнейшей реализации в сфере физкультурно-спортивной деятельности (смотреть таблицу-2).

Поскольку полный комплекс из 12 контрольных заданий, используемых в исследованиях, не встречается в программно-нормативных документах системы школьного физического воспитания, он может служить дополнением и условным ориентиром для оценки уровня общей физической подготовленности девочек начальных классов в достаточно широком аспекте проявления физических способностей.

Таблица-2

Динамика показателей физической подготовленности девочек младшего школьного возраста в годичном цикле в 2-х подгруппах

Физические качества и способности X±σ		Начало учебного года		Конец учебного года		После каникул	
		V, %	X±σ	V, %	X±σ	V, %	
бег 30 м	1	8,19±1,18	14,41	7,50±0,99	13,20	7,93±1,28	13,90
	2	7,08±1,02	14,41	6,22±0,85	13,67	6,89±1,30	13,20
челночный бег 3×10	1	12,18±1,70	13,96	10,9±1,4	12,84	11,24±2,30	12,20
	2	10,76±1,56	14,50	9,39±1,28	13,63	10,10±1,68	13,33
6 минутный бег	1	575,6±68,57	11,91	657,42±96,19	14,63	605,6±98,57	13,23
	2	681,82±105,5	15,47	763,72±111,7	14,63	730,82±115,5	14,97
прыжок в длину	1	95,87±14,84	15,48	108,09±13,15	12,17	99,78±17,84	13,97
	2	119,41±18,48	15,48	125,6±15,59	12,41	120,14±20,46	14,10
подтягивания в висе лёжа	1	13,36±2,07	15,49	17,78±2,23	12,54	14,68±2,40	13,44
	2	20,45±3,16	15,45	23,11±3,36	14,54	21,45±2,16	14,10
отжимания от пола	1	9,81±1,71	17,43	11,55±1,92	16,62	10,16±2,01	16,20
	2	14,63±2,55	17,43	17,22±2,86	16,61	15,78±1,58	16,10
наклоны вперёд	1	11,05±2,1	19,50	13,3±2,4	18,68	12,15±1,8	18,86
	2	18,83±3,6	19,46	22,8±4,2	18,68	20,20±16,64	18,88

Примечание: «1-подгруппа 7-8 лет», «2-подгруппа 9-10 лет»

Результаты тестирования физической подготовленности девочек младшего школьного возраста, достигнутые в процессе систематических занятий физической культурой в течение учебного года, определяют степень возможного физического совершенствования девочек в естественных условиях физкультурного школьного образования.

Каждый из показателей средне групповых значений характеризует улучшение той или иной физической способности, при этом степень изменения данных показателей оказывается различной. Величины прироста средних значений физических способностей распределяются следующим образом:

А) силовые способности улучшаются в среднем по 2 показателям на 16,2%, причем приоритет имеет показатель «статической силы» - 13,4%;

Б) прирост показателей проявления отдельных видов выносливости составляет: 10,1% - «силовая выносливость», 12,5% - «скоростная выносливость» при P<0,05;

В) показатели «гибкости» в экспериментальной группе среднем улучшаются на 22,2%, при этом как наибольший прирост был отмечен в контрольной группе 9,72% (P<0,05);

Г) показатели, которые наименее подвержены развитию в течение учебного года, относится «координация», где прирост в среднем для всех подгрупп составляет лишь 4,7%, что можно объяснить, как трудностью воспитания координационных способностей, так и недостаточностью внимания к их совершенствованию.

Таким образом, к категории «слабого развития» (менее 10%) можно отнести: взрывную силу, два вида быстроты (частотная и комплексная), пассивную гибкость, статическую выносливость. При этом прирост быстроты циклического характера и активной гибкости не достоверны (p>0,05). Остальная группа показателей имеет прирост более 14% (p<0,05), но на фоне значительной вариативности величии у отдельных видов проявления физических способностей.

Литература:

1. Musaev, B. B. (2022). Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (6), 9–12.
2. Musaev, B. B. (2023). Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etishning uslubiy va tuzilmaviy xususiyatlari. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (1), 8–11.
3. Musaev, B. B. (2023). Aholini sog‘lomlashtirish va sportga jalb qilish masalalari. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, (3), 23–25.
4. Мусаев, Б. Б. (2023). Физическая активность — залог здорового образа жизни. In Здравоохранение, образование и спорт в эпоху возрождения новой эпохи могущественного государства (pp. 652–653). Ашхабад, Туркменистан.
5. Мусаев, Б. Б., & Мусаева, А. Р. (2025). Развитие физических качеств девочек младшего школьного возраста средствами художественной гимнастики. In Сборник материалов международной конференции, посвящённой 70-летию университета (pp. 916–921). Чирчик.
6. Xasanova, G. M. (2014). Boshlang‘ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o‘rgatish (o‘quv-uslubiy qo‘llanma). Toshkent.
7. Лесгафт, П. Ф. (2015). Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Санкт-Петербург: Лань.