



---

## Сопоставительный анализ физической подготовленности старшеклассников с нормативными требованиями

---

**Maxsudov Ravshan Aliyevich –**  
Ферганский государственный университет  
E-mail: Maxsudov.86@bk.ru  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7494-8336>

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментальных исследований физической подготовленности выпускников средних общеобразовательных школ г. Ферганы и их сравнительный анализ с нормативными требованиями «Государственных стандартов по физическому воспитанию», требованиями по физической подготовленности допризывной молодёжи тестов здоровья «Алпомии».

**Ключевые слова:** норматив, мониторинг, методика, инновации, педагогические технологии, допризывная молодёжь, старшеклассники.

### Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining normativ talablar bilan qiyosiy taxlil qilish

**Annotatsiya.** Maqolada Farg'ona shahridagi umumiy o'rta ta'lim maktablari bitiruvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan eksperimental tadqiqotlar natijalari va ularning "Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat ta'lim standartlari", chaqiruvgacha yoshlar uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha talablar va "Alpomish" salomatlik testlari bilan qiyosiy tahlili keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** meyor, monitoring, metodika, innovatsiya, pedagogik texnologiya, chaqiruvgacha yoshlar, yuqori sinflar.

## Comparative analysis of physical training of upper class pupils with regulatory requirements

**Annotation.** *This article explores a methodology for developing the professional competencies of primary school teachers through the use of smart technologies. The study analyzes effective methods of integrating modern digital tools into the educational process, their impact on teachers' professional growth, and the potential to increase students' engagement in learning. The methodology proposed by the author was tested in practice and demonstrated positive results.*

**Keywords:** *smart technologies, primary education, teacher, professional competence, digital pedagogy, innovative methodology.*

### ВВЕДЕНИЕ

Актуальность современных научных исследований в педагогической науке о физическом воспитании и спорте определяется направленностью на дальнейшее совершенствование системы подготовки учащихся старшего школьного возраста общеобразовательных школ к службе в Вооруженных Силах Республики Узбекистан. Педагогический процесс по физическому воспитанию тесно связан, с внедрением инновационных педагогических технологий основанных на опыте ведущих школьных педагогических коллективов и опыта зарубежных стран, позволяющих совершенствовать теоретическую и практическую подготовку учащейся молодежи к сдаче нормативов по физической подготовке и службе в армии.

С введением в системе народного образования одиннадцатилетнего образования актуальной проблемой педагогической науки в сфере школьного физического воспитания и требует существенной корректировки программно-нормативных документов, на основе которых осуществляется процесс их обучения и дальнейшей подготовки к службе в ВС.

Аналитический обзор специальной научно-методической литературы направленных, на совершенствование физической подготовленности учащейся молодежи выявил отсутствие комплексных научных исследований на юношах старшего школьного возраста проживающих в регионе с высокой внешней температурой окружающей среды.

Коренной пересмотр содержания образовательного процесса в соответствии с приоритетными задачами социально-экономического развития страны, обеспечения необходимых условий для подготовки к службе в ВС и отвечающих требованиям международных стандартов становится важнейшей задачей системы народного образования.

За годы независимости созданы условия для повышения эффективности процесса подготовки специалистов: совершенствуется материально-техническая база с оснащением современным оборудованием; восстановлено обязательное 11-летнее общее среднее образование; созданы Министерства инновационного развития и дошкольного образования; центр «Стратегия развития», где особая приоритетная роль отводится дальнейшему совершенствованию физической культуры и спорта. В принятой национальной программе по подготовке кадров в сферы физической культуры и спорта, отмечался слабый образовательный и профессиональный уровень подготовленности педагогического коллектива работающих в системе школьных образовательных учреждений.

**Цель исследования.** Обеспечение должного уровня физической подготовленности юношей до призывного возраста является одной из актуальных, трудных и мало разработанных педагогических проблем.(1)

**Задачи исследования.** – анализ специальной научно-методической литературы направленных на совершенствование физической подготовленности учащейся старших классов к службе в Вооруженных Силах. Определить уровень двигательной подготовленности старшеклассников и сопоставить нормативными требованиями Наставления по физической подготовке (НФП-97)

**Методы и организация исследования.** Оценка уровня физической подготовленности юношей проводилось с помощью батареи тестов здоровья «Алпомиш», Наставления по физической подготовке (НФП-97) ВС Республики Узбекистан и Государственных стандартов по физической культуре предназначенных для учащихся X и XI классов общеобразовательных школ. В экспериментальных исследованиях принимали участие 32 учащихся X и 36 юношей XI классов общеобразовательных школ г.Фергана.

## **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ**

Современные научные исследования в области физического воспитания и подготовки молодёжи к военной службе свидетельствуют о высокой значимости физической подготовки старшеклассников в структуре общего образования. Так, в работе А. Абдуллаева «Теория и методика физического воспитания» (2018) подробно рассматриваются методы оценки и совершенствования физического развития учащихся, подчёркивается взаимосвязь физической активности и состояния здоровья молодёжи[1].

Монография Ш.Х.Ханкельдиева «Физический статус учащейся молодежи» (2018) посвящена методам диагностики и оценке физического состояния школьников на основе нормативных требований. Автор акцентирует внимание на необходимости учёта региональных и климатических особенностей при планировании физической подготовки[2].

Международный опыт демонстрирует использование современных тестовых систем и оздоровительных подходов при оценке уровня физической подготовленности молодёжи. В ряде исследований подчёркивается влияние внешней среды, особенно климатических условий, на уровень физической активности. Однако в научной литературе практически отсутствуют комплексные исследования, посвящённые старшеклассникам, проживающим в регионах с повышенной температурой воздуха, таких как Ферганская долина.

Это обстоятельство подчёркивает актуальность настоящего исследования и указывает на необходимость доработки и адаптации существующей методической базы к специфике конкретных регионов.

## **МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Методологическая основа настоящего исследования базируется на сравнительном анализе уровня физической подготовленности старшеклассников с требованиями Государственных образовательных стандартов, нормативами физической подготовки допризывной молодёжи (НФП-97), а также тестами здоровья «Алпомиш».

В рамках исследования применялись следующие методы:

1. Эмпирический метод – сбор фактических данных о физической подготовленности школьников осуществлялся путём выполнения контрольных упражнений: бег на 100 и 3000 метров, прыжки в длину с места, метание гранаты, подтягивание, подъём переворотом и др.

2. Тестовая система оценки – физические качества оценивались на основе нормативов тестов здоровья «Алпомиш» и наставления НФП-97. Для каждой дисциплины предусматривалась дифференцированная шкала оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

3. Математико-статистический анализ – обработка результатов проводилась в процентном выражении с целью выявления тенденций и отклонений от нормативов.

4. Сравнительный метод – экспериментальные результаты сопоставлялись с установленными нормативами, что позволило выявить соответствие и несоответствие между фактическими и требуемыми уровнями подготовки.

5. Региональный подход – учитывались особенности климата и внешней среды города Ферганы, оказывающие влияние на физическую активность учащихся.

В исследовании приняли участие 68 учащихся: 32 ученика 10-х классов и 36 учащихся 11-х классов общеобразовательных школ города Ферганы. Представленная методология позволила всесторонне охарактеризовать уровень физической подготовленности учащихся и выявить как индивидуальные особенности, так и системные проблемы в подготовке молодёжи к службе в Вооружённых Силах.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

Ежегодный мониторинг двигательной подготовленности учащейся молодежи, их сопоставительная динамика с результатами экспериментальных данных полученных за последнее десятилетие показали, что в существующих государственных нормативных документах нет четкой преемственности, согласованности и единых требований к их физической подготовленности. Отсутствие единых нормативных требований к уровню двигательной подготовленности учеников старших классов общеобразовательных школ существенно влияет на систему подготовки к предстоящей службе в Вооружённых Силах.

Анализируя предварительные экспериментальные показатели силовых возможностей, было выявлено, что по данному тесту 25,61% процента юношей старших классов справляются с нормативами на оценку отлично, 35,54% сдали норматив на оценку хорошо, на удовлетворительно 40,24% и не смогли справиться с заданием 7,32% юношей. Другая картина наблюдалась в тесте подтягивание на перекладине где, 60,9% выпускников школ не смогли выполнить нормативы теста здоровья «Алпомиш». Более неприглядная картина в другом силовом упражнении - подъеме переворотом в упор являющийся одним из основных специальных нормативных упражнений (НФП-97). где 77,44% выпускников X1 класса не справились с нормативным заданием.

При определении скоростных возможностей у юношей исследуемого контингента по результатам бега на 100 метров, установленный норматив на оценку отлично выполнили 65,24%, на хорошо 5,49%, удовлетворительный результат показали 21,34% и не смогли выполнить норматив 7,93% юношей.

Аналогичная картина наблюдалась при оценке физического качества выносливость, определяемая по результатам в беге на 3000м. Отличные результаты показали 79,27% юношей, на хорошо сдали 18,90%, удовлетворительно – 12,2% и лишь один ученик не справился с заданием.

В упражнениях скоростно-силового характера, как прыжки в длину с места и метание гранаты процент не выполнивших нормативы тестов здоровья «Алпомиш» составил у учащихся X класса 62,11% и 63,98%; X1 класса 35,98% и 47,56% соответственно. Нормативные требования НФП-97 выполнили 23,60% десятиклассников и 14,03% учеников X1 класса. в метании гранаты на "отлично" выполнили 23,60% десятиклассников и 14,03% учеников X1 класса; 20

десятиклассников и 31 учеников Х1 класса метнули гранату на норматив "значок" теста здоровья «Алпомиш».

Таблица 1

Результаты выполнения учебных нормативов по физическому воспитанию учащимися Х классов (юноши) общеобразовательных школ г.Ферганы в %

№ п/п	Контрольное упражнение	О ц е н к а						
		отлично		хорошо		Удовлет- ворительно		Неуд- овлет- ворит- ельно
		Норм атив	Выпол- нение в %	Норм атив	Выпол- нение в%	Норма тив	Выпол- нение в%	
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 100м.с	14,2	65,2	14,5	5,5	15,0	21,3	7,9
2	Бег 3000м.с	780,0	79,2	900,0	18,9	990,0	1,2	0,6
3	Прыжок в длину с/м, см	460	15,8	420	48,1	370	30,4	5,4
4	Метание гранаты (м)	38	18,9	32	33,5	26	40,2	7,3
5	Подтягивание (раз)	12	25,6	10	13,4	8	19,5	41,4
6	Подъем переворотом раз	4	7,9	3	14,6	2	18,9	58,5

В упражнениях скоростно-силового характера как прыжки в длину с места и метание гранаты на дальность процент не выполнивших нормативы теста здоровья «Алпомиш» составил у учащихся Х класса 47,5% Однако учебные нормативы школьной программы по физической культуре в прыжках в длину выполнили все ученики Х и Х1 классов (2).

Анализ выполнения каждым учеником всех пяти нормативов (шестой норматив - подъем переворотом не рассматривался, потому что, как следует из требований тестов здоровья «Алпомиш». для получения значка выполняется подтягивание или подъем переворотом показал, что в Х классе 55,2% учеников не выполняют требования тестов здоровья «Алпомиш». Из них 12,4% не справились со всеми контрольными упражнениями.

В Х1 классе 47,5% учеников не смогли выполнить нормативы одного, двух или нескольких упражнений; 18,3% не выполнили все нормы; 12,20% выполнили все нормы на «значок», 36,65% выполнили нормативы на уровне «значка» тестов здоровья «Алпомиш».

## **ВЫВОДЫ.**

Выявлена недостаточная физическая подготовленность юношей-учащихся Х-Х1 классов, особенно в упражнениях, требующих проявления силы, скоростно-силовых качеств, являющиеся основным параметром при подготовке юношей к предстоящей службе в Вооруженных Силах.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. А.Абдуллаев Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси . Фаргона –2018, 324 б.
2. Ш.Х.Ханкельдиев Физический статус учащейся молодежи. Ташкент монография 2018, –434с.
3. Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры. М: Физкультура и спорт, –2018.
4. Ю.Ф.Курамшин Теория и методика физического воспитания. М: Академия, 2020.
5. Н.Г Озолин. Настольная книга тренера по легкой атлетике. М: Советский спорт, –2016.
6. В.Н Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, –2015.