

Исследование Развития Физической Подготовленности Вузовской Молодёжи

**Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, Eshmurodov
Qodir Abriyevich**

Samarkand State Architecture and Construction University named after Mirzo Ulugbek
(SamSACU)

Аннотация. В современном мире возникает ряд нерешенных задач, касающихся физического развития молодежи. В настоящее время данная проблема актуальна. Наступает активный регресс в физическом развитии поступающих абитуриентов. Данная проблема начинается в раннем подростковом возрасте, со школьной скамьи. На момент построения фундамента в физическом развитии у школьников происходит снижение уровня физической подготовленности. Пробел в физическом развитии на начальном этапе будет отражаться в будущем. Поэтому очень важно уделить должное внимание активному физическому развитию. В связи с недостатком времени, отсутствием необходимого инвентаря, слабой материально – технической базой образовательного учреждения, занятия физкультурой проходят в упрощённой форме и не позволяют учителям достигать необходимого педагогического эффекта. Для повышения значимости физической культуры и спорта среди учащихся школьного возраста рекомендуется провести ряд мер по их популяризации с помощью средств массовой информации, посредством проведения спортивных мероприятий, соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, молодежь, физическое развитие.

Введение. В настоящее время возникают нерешенные проблемы по физическому развитию молодежи. Одна глобальная проблема физического развития молодежи возникает со школьной скамьи. Большинство школьников, на сегодняшний день, живут по одному и тому же распорядку дня. Они просыпаются утром, завтракают не самой здоровой пищей, далее отправляются в школу, где проводят по 7 – 8 часов за партой в положении сидя. После, они возвращаются домой, делают уроки, и остаток дня проводят за компьютером и телефоном. Конечно, такого режима придерживаются не все школьники, но их очень мало. К тому же большинство старшеклассников имеют вредные привычки, ведут пассивный образ жизни. Именно поэтому в ВУЗы поступают студенты со слабой физической подготовленностью.

Цель исследования. Исследовать периодичность и качество правильного двигательного режима выступают подростков и молодежи. Показать жизненную необходимость систематических занятий спортом и различными физическими упражнениями.

Результаты исследования. К числу ведущих характеристик, которые влияют на физическое развитие человека, относят гибкость, ловкость, скорость, силу и выносливость. Улучшение одного или каждого из данных качеств укрепляет здоровье и способствует гармоничности. Дети недостаточно развиваются физически. В частности, это происходит на начальном этапе формирования организма. В большинстве школ, в начальных классах, физическую культуру ведут классные руководители. Данные педагоги не были связаны со спортом. Теоретических знаний недостаточно для того, чтобы проводить полноценное практическое занятие. Самый важный первоначальный этап длится четыре года, но, к сожалению, проходит неполноценно. В начальных классах дети должны активно развиваться, а вместо этого у них возникнет пробел в физическом развитии. Статистические данные указывают, что в настоящее время более 50% выпускников школы имеют два или более хронических заболевания, 30% призывников в вооруженные силы Узбекистана являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья. Около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по ОФП даже на удовлетворительную оценку. Различные социологические исследования показывают, что количество студентов, направляемых по результатам медицинского осмотра в специальные медицинские группы достигает 50% от общего числа учащихся, а уровень физического здоровья молодых людей снижается в прямой зависимости от курса обучения. Уже в средние классы ученики переходят с плохой физической подготовкой, так как был глобальный пробел на первоначальном этапе. Лишь только единицы детей оказываются с хорошей физической подготовленностью, потому что параллельно учебному процессу они занимались в спортивных школах, в дополнительных секциях и кружках. Занятия физической культурой в средних и старших классах кажутся ученикам скучными и не нужными. В старших классах у учителей и учеников есть конкретная цель, а именно – готовиться к поступлению в высшие учебные заведения. В связи с этим, в вузе начинается полная учебная нагрузка и времени на занятия спортом уделяется все меньше. Поэтому с возрастом число здоровых учащихся уменьшается. По статистике, порядка 23-26% здоровых детей младшего школьного возраста, характеризуются низкой подвижностью нервных процессов, их называют «медлительные дети». Они, конечно, имеют общее развитие, но их реакции замедлены, а работоспособность ниже в 2 – 3 раза, чем у «быстрых детей». У них также плохо развита координация движений. На нагрузку они реагируют учащенным сердцебиением и дыханием. Отсюда можно сделать вывод, что на современном уроке физкультуры перед учителем стоит много задач. Как за 45 минут урока успеть осуществить учебно – тренировочный процесс, с учётом физических возможностей учащихся, подготовить их к сдаче норм «Алпомиш и Барчиной», и при этом не выйти за рамки учебного плана? В связи с недостатком времени, отсутствием необходимого инвентаря, слабой материально – технической базой образовательного учреждения, занятия физкультурой проходят в более упрощённой форме. Также, нужно отметить, что в обществе стремительно падает престижность профессии школьного учителя физической культуры, тренера в детско

– юношеских спортивных школах различной направленности.

Заключение. Таким образом, в статье исследованы основные причины физической «неподготовленности» студентов. Так как же решить данную проблему? Во – первых, для повышения значимости физической культуры и спорта среди учащихся школьного возраста следует провести ряд мер по их популяризации с помощью средств массовой информации, посредством проведения спортивных мероприятий, соревнований и т.п. Во – вторых, для повышения значимости профессии преподавателя физической культуры, стоит повысить размер их заработной платы, обеспечить трудоустройство выпускников факультетов по физической культуре в различных вузах. В – третьих, для увеличения часов на физическую подготовку учащихся, следует пересмотреть существующие учебные программы и разработать оптимальные с учетом более высокой физической занятости учащихся. В – четвертых, с целью увеличения финансирования процесса физического воспитания школьников, разработать ряд программ финансовой и материально – технической поддержки общеобразовательных учреждений, направленных на обеспечение условий занятий спортом и физической культурой. Предложенные меры позволят активизировать спортивно – массовую работу учащихся во внеучебное время, увеличить их двигательную активность, повысить уровень работоспособности и укрепления здоровья в целом. Кроме того, повышение физической активности школьников будет способствовать удовлетворению их социальных потребностей в самореализации. Следует организовать в школах различные виды физкультурно – спортивной деятельности для предоставления выбора учащимся, в соответствии с их способностями и желаниями. Это окажет влияние на формирование заинтересованного осознанного отношения к занятиям по физической культуре у учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.Н.Нормуродов. «Физическое воспитание» (учебник). Т.: 1998.
2. А.Н.Нормуродов «Физическое воспитание» (учебное пособие). Т.: 2011г.
3. Современная система спортивной подготовки. Под. Ред. Суслова Ф.П. М. 1995.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: Учебное пособие. – М. 2007.
5. Кидиров А.К., Абдурахимов Б.Б., Мухаметов А.М. Физическая культура и спорт Учебник. 2022г.
6. А.Н. Нормуродов «Физическое воспитание», учебник для ВУЗа Т – 1999г
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физическая культура и спорт. 1998 г.
8. Кошбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
9. Кошбахтиев И.А. Осново "оздоровительной физкультуры" студенческой молодежи. Т .: 1994.

10. Yalgashevich, Xusainov S., and Murodov M. Shermamatovich. "Enhancing Athletes' Regained Performance through Rational Nutrition." *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, no. 1, 2020, pp. 1-6.
11. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Kxushvaqto'v Usmon Ashurovich, & Asrorov Obid Abduvaxobovich. (2021). FEATURES OF BUSINESS SPORTS AND PHYSICAL EXERCISES STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *World Bulletin of Management and Law*, 3, 21-22. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/135>
12. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Shodiyev Kamoliddin Shamsiddin o'g'li, & Kim Dinara Vladislavovna. (2021). HEALTH OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE AND OPPORTUNITIES OF RECOVERY UNDER THE INFLUENCE OF PHYSICAL STRESS OF CHILDREN'S PRESCHOOL INSTITUTIONS OF SAMARKAND CITY. *World Bulletin of Management and Law*, 3, 23-25. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/136>
13. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Eshmurodov Kadyr Abrievich, Namozov Bakhodir Kuchkarovich, & Kim Dinara Vladislavovna. (2021). WRESTLING IS THE PAST AND FUTURE OF NATIONAL SPORTS. *World Bulletin of Management and Law*, 3, 26-30. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/view/137>
14. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
15. Муродов М., & Хусаинов, Ш. (2022). РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВОССТАНОВЛЕНИИ. *Журнал кардиореспираторных исследований*, 1(SI-1), 68–69. <https://doi.org/10.26739.2181-0974-2020-SI-1-22>
16. Yalgashevich, K. S., Abrievich, E. Q., & Kuchkarovich, N. B. (2023). THE APPLICATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE TREATMENT OF INJURIES OF THE LOCOMOTOR APPARATUS. *ARXITEKTURA, MUHANDISLIK VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR JURNALI*, 2(1), 154-160.