

## ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Муратов Музаффар Шермаматович*

*Самаркандский государственный медицинский университет*

**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.[1-10] 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.

## STUDYING THE DEGREE OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Muratov Muzaffar Shermamatovich*

*Samarkand State Medical University*

**Annotation.** In the modern world, a number of unsolved problems arise regarding the physical development of young people. Currently, this problem is relevant. There is an active regression in the physical development of incoming applicants. This problem begins in early adolescence, from school. At the time of building the foundation in physical development, schoolchildren experience a decrease in the level of physical fitness. The gap in physical development at the initial stage will be reflected in the future. Therefore, it is very important to pay due attention to active physical development. Due to lack of time, lack of necessary equipment, weak material and technical base of the educational institution, physical education classes are held in

a simplified form and do not allow teachers to achieve the necessary pedagogical effect.[1-10] To increase the importance of physical education and sports among school-age students, it is recommended carry out a number of measures to popularize them through the media, through sporting events and competitions.

**Key words:** physical culture, youth, physical development.

**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.[10-16] 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. [1-15] 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 учащённым сердцебиением и дыханием. Отсюда можно сделать вывод, что на современном уроке физкультуры перед учителем стоит много задач. [2-4-6-10] 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. [15-24] 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.[16-22] Это окажет влияние на формирование заинтересованного осознанного отношения к занятиям по физической культуре у учащихся.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psycological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAININGIN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Toshboyev F. N., Iskandar o'g'li M. S., Fayzullo o'g'li S. S. XITOZAN VA SUT ZARDOBI BILAN OZIQLANTIRILGAN BROYLAR JO'JALARINING BIOKIMYOVIY KO'RSATKICHLARI //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2024. – T. 14. – №. 1. – С. 78-80.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.

8. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
9. Nizomiddinovich T. F. et al. QON TOMIR KASALIKLARIDA ENOSNING O'RNI: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – C. 56-62.
10. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
11. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
12. Shermamatovich, M. M., & Aybxonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
13. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(5), 84-88.
14. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(5), 36-39.
15. Nizomiddinovich T. F. et al. EXPERIMENTAL MYOCARDIAL INFARCTION LDH BILAN CORRECTION OF NATHIJALARI: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – C. 63-68.
16. Baxodirovich S. S., Nizomiddinovich T. F., Ergashboevna E. M. GAZ ARALASHMALARINI NAZORAT QILISHNING TERMOKATALITIK USULI //Journal of Universal Science Research. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 276-281.
17. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>

18. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – С. 69-75.
19. Байкулов А. К., Муртазаева Н. К., Тошбоев Ф. Н. ДИНАМИКА ВЛИЯНИЯ ЛАКТАТДЕГИДРОГЕНАЗЫ ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА //World of Scientific news in Science. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 244-251.
20. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 63-65.
21. Муратов М. Ш., ўғли Шерматов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
22. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 48. – №. 1. – С. 130-132.
23. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – Т. 45.
24. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 44. – №. 1. – С. 84-87.