

О ПОТРЕБНОСТИ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Хусаинов Шамшидин Ялгашевич,

Намозов Баходир Кучкарович,

Эшмуродов Кадир Абриевич

*Самаркандский государственный архитектурно-
строительный университет*

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы проведения самостоятельных занятий физической подготовкой студентами высшей школы с учетом динамики учебного процесса, включая учебные занятия, сессии, каникулы, сельскохозяйственные работы и т.д.

Ключевые слова: учебный процесс, методика проведения занятий, физические качества, здоровье.

Большинство исследований по вопросам физического воспитания в настоящее время посвящается частным вопросам методики занятий и тренировок по отдельным видам спорта (совершенствование техники, тактики, развития физических качеств, использование тренажеров, компьютерной техники и т.п.).

Работ по общим вопросам физического воспитания мало, и они не вполне соответствуют современным требованиям. Крайне мало работ, раскрывающих методику проведения занятий на открытом воздухе в различных регионах страны, посвященных развитию и совершенствованию физических качеств в экстремальных условиях.

Недостает работ, которые связаны с планированием учебного процесса, направленного на развитие основных физических качеств в процессе физического воспитания с учетом динамики учебного процесса (учебные занятия, сессия, каникулы, сельхозработы и т.д.).

Следовательно, те студенты, которые ограничиваются только выполнением учебного плана по курсу «Физическая культура», не могут рассчитывать на приобретение профессионально-педагогических знаний и навыков, на сдвиги в физическом развитии и физической подготовленности.

Анализ результатов выполнения контрольных нормативов физической подготовленности, зачетных нормативов показал, что многие студенты улучшают результаты в течение всего периода обучения, но эти изменения носят скачкообразный характер и не во всех видах достигают требуемого уровня.

Скачкообразный характер изменений показателей физической подготовленности, по-видимому, в какой-то степени можно объяснить отсутствием регулярности занятий, вызванных перерывами (сессии, каникулы, сельхозработы).

Возможно ли рассчитывать на успешное освоение программы, скажем, по математике, физике, ограничиваясь прослушиванием лекции по этим предметам? Конечно, нет. Решающую роль здесь играют самостоятельные занятия.

Практика показывает, что для успешного освоения программы по физической культуре назрела необходимость разработать систему заданий для самостоятельной работы вне учебных занятий (дома, в общежитии, в парке, на стадионе и т.д.).

Самостоятельное выполнение заданий ежедневно в течение 40-45 мин в любой форме (утренняя зарядка, дневная и вечерняя тренировка) – это 300-320 часов в год, прибавленных к вузовской программе).

Самостоятельная работа, организованная вне вуза, решая оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, будет расширять и углублять знания и навыки, полученные на академических занятиях, укреплять здоровье, повышать их физическую подготовку, формировать активность, интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, самостоятельность, инициативность.

Литература:

1. Кошбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015.
3. А.Н.Нормуродов «Физическое воспитание» (учебное пособие). Т.: 2011г.
4. А.Н.Нормуродов., МоргуноваИ.И. «Физическое воспитание» типовая программа (для бакалавриата) Т.2005г.
5. Кошбахтиев И.А. Осново "оздоровительной физкультуры" студенческой молодежи. Т.: 1994.
6. Khusainov Shamshidin Yalgashevich.Features of business sports and physical exercises students of higher educational institutions. World bulletin of management and law (wbml) available online at: <https://www.scholarexpress.net> volume-3, october-2021 ISSN: 2749-3601
7. Khusainov ShamshidinYalgashevic, Kxushvaqtov 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>

8. 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>
9. 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>
10. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
11. 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>
12. Yalgashevich, K. S., Abriyevich, 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.
13. Shamshidin Yalgashevich, K. ., & Qodir Abriyevich, E. . (2024). Formation of the Personality of Preschool Children by Means of Physical Education. *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION*, 4(1), 171–172. Retrieved from <https://inovatus.es/index.php/ejine/article/view/2359>
14. Xusainov Shamshidin Yalgashevich, & Eshmuradov Kodir Abriyevich. (2024). O'zbekistonda mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 661–665. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/410>
15. Kuchkorovich, N. B., & Yalgashevich, X. S. (2024). Bolalar va o'smirlar tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 655-657.
16. Хусейн, Ш., Косимов, У., Намозов, Б., & Ашмуродов, К. (2018). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ВУЗАХ. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (4-6), 112-116.
17. Намозов, Б. К., & Муратов, М. Ш. (2021). ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ. In *Актуальные аспекты медицинской деятельности* (pp. 312-316).
18. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Research of Development of Physical

- Preparedness of University Youth. *Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences*, 2(11), 73–76. Retrieved from <https://procedia.online/index.php/philosophy/article/view/1136>
19. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). The Importance of the Relationship of Different Types of Preparedness in Teaching-Technical and Tactical Actions of Students in Streetball. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 24, 19-21. Retrieved from <http://sjii.indexedresearch.org/index.php/sjii/article/view/991>
 20. Khusainov Shamshidin Yalgashevich, Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2023). Use of Games and Relay Races in Teaching Gymnastics at the Department of Physical Education and Sport. *Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence*, 2(11), 44–47. Retrieved from <https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/2770>
 21. Baxodir Kuchkarovich, N., & Qodir Abriyevich, E. . (2024). Health-Saving Technologies in Higher Educational Institutions As a Way to Preserve the Mental Health of Students. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 3(1), 593–596. Retrieved from <https://www.bjisrd.com/index.php/bjisrd/article/view/1492>
 22. Namozov Baxodir Kuchkarovich, & Eshmurodov Qodir Abriyevich. (2024). JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITASI YORDAMIDA YOSHLARDA MILLIY G'URUR TUG'USINI SHAKLLANTIRISH. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 2(1), 658–660. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jsiru/article/view/4103>
 23. Shamshidin Yalgashevich, K. ., & Baxodir Kuchkarovich, N. . (2024). Sports in the Life of Students Samarkand State Architectural and Construction University. *World Journal of Agriculture and Urbanization*, 3(1), 45–47. Retrieved from <https://wjau.academicjournal.io/index.php/main/article/view/145>
 24. ХУСАИНОВ, Ш. Я., ЭШМУРОДОВ, К. А., & НАМАЗОВ, Б. К. (2017). РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ГИРЕВОГО СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. In *Будущее науки-2017* (pp. 265-267).
 25. Makhmatkulov Ilkhom Turdimurodovich, Khusainov Shamshidin Yalgashevich, & Namozov Baxodir Kuchkarovich. (2023). INNOVATIVE SOLUTIONS FOR ORGANIZING THE CONSTRUCTION OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN*, 37-41. Retrieved from <https://cajad.centralasianstudies.org/index.php/CAJAD/article/view/273>
 26. Yalgashevich, K. S., Kuchkarovich, N. B., & Abriyevich, E. Q. (2023). Results of Therapeutic Physical Culture with Students with Significant Health Impairments. *JOURNAL OF ENGINEERING, MECHANICS AND MODERN ARCHITECTURE*, 2(2), 16-18.
 27. Shamshidin Yalgashevich, K., Abriyevich, E. Q., & Kuchkarovich, N. B. (2023). Analysis of the Technique of Teaching the Jerk in Weightlifting. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 121-128.