International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Эгамбердиев Р. Н.,
доцент кафедры Методика обучения спортивным видам, Джизакский государственный педагогический университет, имени А.Кадыри. Джизак, Узбекистан

Аннотация

В настоящей статье раскрыты теоретические основы учебной и самостоятельной работы по физическому воспитанию и допризывной подготовки учащихся школ. Раскрыто место и значение физического воспитания в системе образования учащихся.

Ключевые слова

образование, воспитание, подготовка, допризывная подготовка, физическое воспитание, учащиеся, оздоровительная физическая культура.

PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN OF CONSCRIPTION AGE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Egamberdiev R. N
Associate Professor of the Department of Teaching Methods sports, Jizzakh State Pedagogical University, named after A. Kadyri. Jizzakh, Uzbekistan

Annotation

This article reveals the theoretical foundations of educational and independent work in physical education and pre-conscription training of school students. The place and importance of physical education in the education system of students is revealed.

Key words

education, upbringing, training, pre-conscription training, physical education, students, health-improving physical culture.

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

Необходимым условием гармонического развития личности юношей призывного возраста является оптимальная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в учебном заведении и дома и других причин у большинства учащихся отмечается дефицит движений в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме юношей.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащейся молодежи находятся в статическом положении – сидя. Повышенная напряженность дня вызывает у них неадекватные реакции, нередко у учащихся наблюдаются явления утомления, а иногда и переутомления. Воспитание на уроках физкультуры занимает 32% общей суточной двигательной потребности учащихся, а бытовые спонтанные движения 18-22%. Даже все это вместе не может полностью удовлетворить потребности в движениях. В дни, когда в расписании есть занятия по физической культуре, учащиеся ощущают дефицит двигательной активности до 40%, а в другие дни – до 80% суточной нормы.

Малоподвижное положение за столом отражается на функционировании многих систем организма юношей, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

По некоторым данным отрицательное последствие гипокинезии проявляется также снижением сопротивляемости молодого организма “простудным” и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Единственной мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся призывного возраста, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости,

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Физические упражнения применяются в учебно-тренировочном процессе и на самостоятельных занятиях различных видов спорта, а также повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств учащихся, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех органов и отделов центральной нервной системы. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными, достаточно интенсивными и не вызывали переутомления. Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие таких функций центральной нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как многочисленные сигналы от работающих мышц активизируют деятельность головного мозга, заставляют его интенсивно и четко работать. Оптимальная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают функционирование желез внутренне секреции.

Постоянные физические упражнения способствуют увеличению скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. Таким образом, учащиеся призывного возраста занимаясь физическими упражнениями укрепляет свое здоровье и получает разностороннее физическое развитие.

При физической подготовке юношей допризывного возраста необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма подростков, а также специфику их физической работоспособности для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата.

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

Период допризывного возраста - период бурного развития чувств, эмоциональных переживаний. В этом возрасте наиболее активно происходит процесс формирования жизненных планов, самосознания, усиливается потребность межличностного общения.

Юноши старшего школьного возраста это особая возрастная и социальная группа.

Важными ее чертами являются: незавершенность морфо-функционального развития, психо-эмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность и чувствительность к действию различных средовых факторов и условий, социальная незрелость. Границы подросткового периода достаточно условны и в жизни наблюдаются значительные индивидуальные вариации как темпов развития, так и сроков наступления тех или иных характерных особенностей данного периода. Подростковый период своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. Его проявлением являются интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы.

В этот период в поведении подростков отмечается явное преобладание возбуждения, отчего реакции по силе и характеру часто не соответствуют вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения, выражающаяся в дополнительных основной реакции сопутствующих движениях рук, ног и туловища (что особенно выражено у мальчиков).

Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Это также проявляется и в повышенной эмоциональности.

В период полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Поэтому большое внимание необходимо уделять в этот возраст воспитанию сознательно контролируемого торможения реакций.

К концу данного периода устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Период перестройки организма, связанный с большим напряжением, требует радушного и бережного отношения со стороны окружающих взрослых людей. Именно недооценка серьезности положения в период созревания является причиной большого количества тяжелых конфликтов между подростками и родителями, и между подростками и учителями.

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

У современных подростков снизилась физическая работоспособность. Если в предыдущем десятилетии отмечалась акселерация, то теперь, напротив, наблюдается децелерация: увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.

В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

Следует отметить неодновременность развития двигательных качеств организма. Увеличение скоростных свойств зависит от состояния ЦНС и заметно увеличивается от 7 до 16 лет (в 1,5 раза). Ловкость заметно меняется в 7-10 лет, способность переносить тело в пространстве повышается с 4 до 17 лет, точность попадания в цель - в младшем школьном возрасте. Сила мышц наиболее существенно возрастает с 11 до 16 лет, выносливость к статическим усилиям (вис, упор) - в 14-16 лет (мальчики).

В допризывном возрасте акцент делается на воспитание скоростных качеств и ловкости движений. При длительном дефиците движений возможно развитие предпатологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в низкой функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии.

Проведенный анализ сдачи нормативов “отразил реальную картину уровня развития физических качеств, как выносливость, быстрота, сила. У юношей скоростно–силовые качества развиты в какой-то мере лучше, чем у девушек, но в целом показатели неудовлетворительные.

Физическое воспитание подростков и юношей осуществляется в конкретной окружающей среде, факторами которой являются как социально - экономические, так и экологические условия. Поэтому физическое состояние детей, с одной стороны, можно рассматривать как результат влияния этих условий, а при направленном воздействии физического воспитания - как результат противодействия негативным условиям окружающей среды.

Физическое воспитание подростков также должно проходить с учетом их потребностей в самопознании и поиске смысла. Осуществить такой выбор

International Journal of Education, Social Science & Humanities.
Finland Academic Research Science Publishers
ISSN: 2945-4492 (online) | (SJIF) = 8.09 Impact factor
Volume-14| Issue-11| 2026 Published: |22-11-2026|

можно только путем анализа подростками физической работоспособности и психических состояний, проявляющихся у них в процессе апробирования различных способов физического совершенствования.

Процесс воспитания в старшем школьном возрасте является наиболее сложным, так как этот возраст характеризуется интенсивными изменениями в анатомо - физиологическом, психическом и умственном развитии ребенка, которые влекут за собой изменения в его поведении.

У детей отмечается быстрая смена настроения, высокая подвижность, чрезмерное стремление к самостоятельности, независимости, что приводит к неустойчивости поведения.

Основное место в структуре заболеваемости подростков 15 - 17 лет занимают болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни нервной системы. Настораживает тот факт, что за время обучения в школе число здоровых детей снижается в 4 - 5 раз и не превышает 20-25% от общего их числа, в результате чего 50-60% выпускников школ имеют определенные ограничения в выборе профессии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20% от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20 % от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии.

Проведенный анализ литературных источников за последнее десятилетие позволяет сделать вывод о том, что физическая подготовленность юношей допризывного и призывного возрастов имеет тенденцию к дальнейшему ухудшению.

В последняя время физическая готовность молодого пополнения ВС ухудшилась в 2 раза. В целом 30-40% призывников имеет низкий уровень профессионально значимых физических качеств, военно-прикладных двигательных умений и навыков. Наблюдается устойчивая тенденция поступления в войска нового пополнения с ослабленным здоровьем, низким уровнем физического развития и физической подготовленности.

На процесс физического развития оказывают влияние самые многообразные факторы: хронические соматические заболевания детского возраста, гинекологические заболевания, нарушения питания, социально -

гигиенические, климатические и экологические условия, наследственность и многие другие.

Таким образом, юноши в допризывном возрасте своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. 1996 г., № 1, С. 8-17.

2. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990 г., 206 с.

3. Хубулова В.В. Типология, особенности и факторы регионального развития социальной сферы // Вестник НГУЭУ. - 2013. - № 3. - С. 118-131.

4. Шитова Н.А. Структура и функции отрасли «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №6. - С. 44-48.

5. Эгамбердиев Р.Н., Олимов А.И., Хубулова В.В., Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к Десятилетию детства в России – 2020.